



vitae

október 2018

Nový seriál:
Ako prežiť tehotenstvo
šťastne a bez stresu?

Vírusy nie sú baktérie

Metabolický syndróm
– nezdravý spôsob
života, zlá strava

VYČISTI SI SVOJE TELO!
Akcia 1. 10.–31. 10. 2018



Prípravky mesiaca októbra

V októbri by nás nemal ohrozovať veľký chlad, ale ani teplo. Koniec mesiaca síce sľubuje nadpriemerne krásne počasie, ale tým si celkovú sychravosť veľmi nevylepší. Či sa nám to páči alebo nie, jeseň sa pomaly končí a nastupuje najmenej vlúdne počasie roka – zima.

A so zimou vždy prichádza nachladnutie, viróza. Aby tomu tak nebolo, Univerzum nám každoročne pošle október s vládcom Psom a Medzidobím Zeme. Máme možnosť vyrovnať sa a vycentrovať, a potom lepšie odolávať nepriaznivým okolnostiam. V tomto prípade vybudovanou ochranou pred vonkajšími nepriateľmi – vírusmi a baktériami. Najúčinnnejšie budú humáty so svojimi vyhlásenými detoxikačnými vlastnosťami. **Cytosan** aj **Cytosan Inovum** obsahujú lignohumáty, ktoré na seba viažu nežiadúce látky. Tie sa následne vylúčia von z tela. Molekuly huminových látok prechádzajú stenami zažívacieho traktu do krvi, upravujú metabolizmus a pomáhajú pri bunkovej regenerácii. Cytosan Inovum je obohatený o humát draselný, a preto sa u neho predpokladá vyšší obsah vzácnych kovov a stopových prvkov. Poslednou súčasťou tohto prípravku je zelený (francúzsky) íl. V čreve sa nevstrebáva, o to väčšie sú jeho absorpčné a protizápalové vlastnosti. **Cytosan Fomentum gel** je vynikajúci na tlmenie prejavov rôznych kožných problémov (plesne, ekzémy, akné, a pod.), podobné vlastnosti majú aj **Mydlo Cytosan** a **šampón**. Nemenej dôležitý je **Balneol**. Možno ste ako ja v detstve počuli o liečivých kúpeľoch v úžasnom piešťanskom bahne. Nemusíme nikam cestovať, stačí, keď sa uvelebíme doma v kúpeli s Balneolom. Tak. A nech to chrípka s nami skúsi!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 10, október 2018.

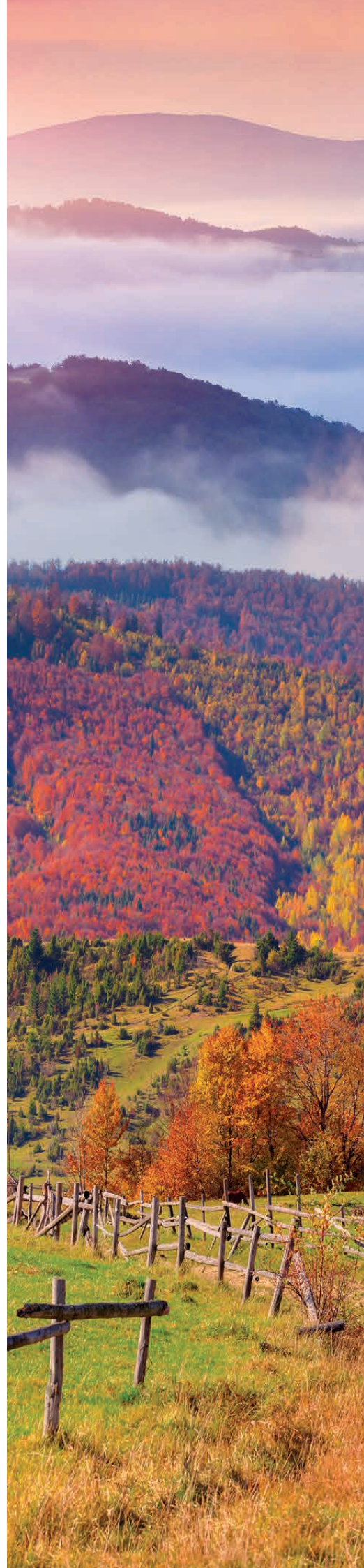
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.





Farebné kúzlo jesene

OBSAH

Editorial	04
Kozmetický salón Cytosan	04
Vírusy sú podivuhodné existencie	06
Čoraz viac európanov trpí metabolickým syndrómom	08
Nenápadná, ale účinná: čiernuška siata	10
ako prežiť tehotenstvo bez stresu (1.)	12
Sú raňajky nevyhnutné?	14
polarity k jednote od choroby k zdraviu XXXVI.	16
O používaní odbornej terminológie	
a prípravkoch Energy (2.)	18
Čriepky z mozaiky dejín XLVII.	20
Maska uvoľnenosti a realita	23
Výhercovia z kupónovej súťaže Vitae 7–8	23
Nový Celitin má silu	24
Vyčisti si svoje telo!	27
IVE alebo cesta k úspechu. Ako zarobiť?	29
Nové vydanie brožúry Regenerácia v Pentagrame	30

EDITORIAL

OKTÓBER - AKÝ FAJN MESIAC!

Deti sú v škole už „zabehnuté“, dovolenka ešte nie je zabudnutá a stále nie je úplne neskoro dokončiť ten album fotiek z tohto leta. No, veď to má čas do Vianoc. Bude z toho fajn kalendár. Záhradku stačí už len nejako zazimovať, muškáty vonku ešte chvíľku počkajú. A vianočné darčeky majú čas tiež.

Október je úžasný mesiac na to, aby ste spravili niečo pre seba. Vlastne pre rodinu. Niečo, čo bežne nepodnikáte. U niekoho to môže byť spoločná návšteva divadla alebo kina, či väčší výlet do prírody alebo ZOO. Popritom spravte aj niečo viac. Povedzme očistnú kúru prostredníctvom stravy alebo potravinových doplnkov. Niektoré sme vám dali aj do akcie. Október je úžasný mesiac na začiatok väčšieho projektu. Ja osobne som sa nedávno rozhodol pre ďalší stupeň zdravšieho bytia. Nechcem to zakríknuť, tak sa tu nebudem chváliť posunom kíl smerom nadol, ani už naozaj pravidelným športom. Poznáme sa - možno o rok sú kilá späť a na jogu ostanú len spomienky. A keby aj, nič sa nedeje. Dôležité je vedieť, ako na to a spraviť pre to aspoň niečo. Mňa to zatiaľ celkom baví.

Vo chvíli, keď čítate tieto riadky, to nerobím už len pre seba. Naša generácia si z nejakých dôvodov zakladá rodiny až teraz. No - a mne sa to práve deje. Čo okrem iného znamená, že ešte pár dekád sa musím udržať v kondícii. Podľa najnovších štúdií sú potravinové doplnky výborným základom. K tomu ešte pohyb, a to najdôležitejšie - optimizmus. Na zdravie človeka má blahodárny, doslova magický účinok smiech, dobrá nálada



a predstavte si, aj neustála túžba po nových vedomostiach. Rozmýšľam, ako prinútiť našich lektorov, aby do seminárov nášho Inštitútu vzdelávania Energy pridávali napríklad vtipy. Uvidíme, možno ich my pridáme aj do Klubov Energy alebo vyhlásime špeciálnu akciu. Za dobrý vtip, ktorý povieť nášmu vedúcemu Klubu, vám dá nejakú zľavu. Uvidíme. V každom prípade zájdite do Klubu Energy. Máme tam pre vás super akcie a vaši vedúci už poznajú aj témy IVE nielen do konca tohto roka, ale aj na ten nový.

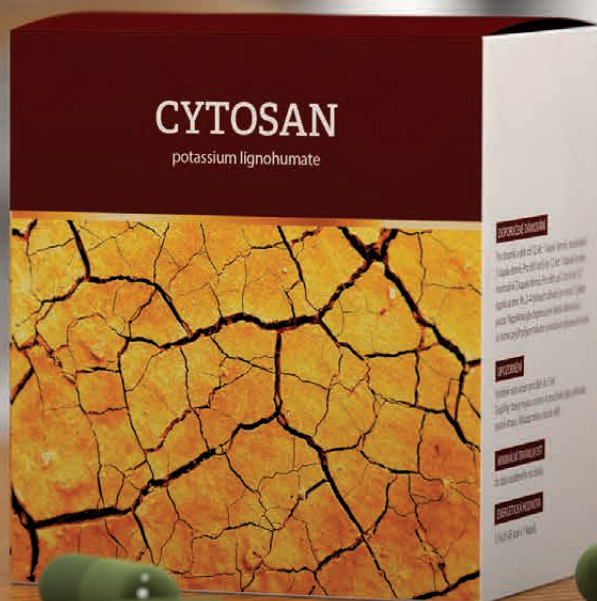
JOZEF ČERNEK

Kozmetický salón Cytosan

Humátový rad je rozhodne perlou uprostred pomyselného pokladu Energy. Výťažky z rašeliny čistia a hoja zvnútra aj zvonka, navyše kombinácia s kyselinou jantárovou je ojedinelá a absolútne geniálna, pretože spúšťa samoliečiacie procesy v tele. A pravdepodobne aj kreativitu, aspoň u mňa, pretože ja sa s Cytosanmi veľmi rada hrám.

Tentokrát som si doma urobila kozmetický salón - mala som len pár kapsúl Cytosanu a plnú kuchyňu všetkého ostatného. Baví ma mať kozmetický salón v kuchyni. Pravdepodobne je to tak od tej doby, čo mi mama lepila na líca šupky zo šalátovej uhorky. Na osvieženie a tonizovanie pleti je to v lete stále moja najlepšia voľba. Ale späť do kuchyne.

Zmiešať Cytosan s niečím, čo by som si potom naniesla na tvár ako masku, ma nesmierne lákalo. Predovšetkým viem, akú čistiacu schopnosť má Cytosan - na črevá, pečeň, krv, takže samozrejme aj na pleť. Dokáže telo zbaviť toxických látok a zlikvidovať všetky voľné radikály. Práve tie majú na svedomí starnutie mojej aj vašej pleti. Sám osebe by sa dal Cytosan



použiť ako pleťová maska len zmiešaný s trochou vody či s niektorým krémom z Pentagramu®. Na tento účel je tu dokonca gélová forma **Cytosan Fomentum**. Pôsobí protizápalovo, čistí a omladzuje vďaka tomu, že podporuje prekrvenie a okysličenie hlbšie uložených vrstiev pokožky. Nemá však schopnosť vyživovať. Výnimkou je **Cytosan Inovum**, ktorý je vďaka obsahu zeleného ílu zdrojom veľkého množstva minerálnych látok. Tie sú pre pleť vhodné v mnohých ohľadoch. Ale opäť späť do kuchyne. Pre väčšiu výživu musíme ísť práve tam.

Kombinovala som Cytosan s mnohými, pre pleť výživnými potravinami. Poviem vám, že všetky kombinácie majú niečo do seba. Je na nich skvelé aj to, že ak si pripravíte priveľké množstvo masky a máte už potreť celú tvár, krk, dekolť a tváre, krky a dekolty všetkých dobrovoľníkov v dosahu - a stále vám ešte niečo zostalo, môžete zvyšok masky bez okolov zjesť. Dobré zvonka, dobré zvnútra.

Užite si moju originálnu potravinovú masku s Cytosanom a nedivte sa, ak sa vás pokúsi niekto oblizáť. Pokojne ho nechajte.

LEPKAVÁ SLASŤ

1 kapsula Cytosanu (alebo Cytosanu Inovum), 1 polievková lyžica medu, 1 žltok

Všetko zmiešajte, poriadne vyšľahajte a naneste na pleť.

Nechajte pôsobiť cca 30 minút. Zmyte vodou.

Maska oživuje a rozjasňuje matnú a ochabnutú pleť, dodáva vlhkosť, vypína, vyživuje a čistí.

VOŇAVÁ DOBROTA

1 kapsula Cytosanu (alebo Cytosan Inovum), 1 lyžička sušenej šalvie rozomletej na prach v kávovom mlynčeku, 1 lyžica tvarohu

Všetko zmiešajte a naneste na pleť. Nechajte pôsobiť tak dlho, kým nezačne zasychať a opadávať. Zmyte vodou.

Maska hojí zápalové procesy, dezinfikuje, vyživuje, regeneruje, upokojuje a osviežuje.

NÁDHERNÁ HNEDÁ

1 kapsula Cytosanu (alebo Cytosan Inovum), 1/4 kocky droždia, pár kvapiek citrónu (ak to s ním preženiete, zahustíte sušenou srvátkou)



Ingredencie zmiešajte nekovovou lyžičkou v nekovovej miske a naneste na pleť. Nechajte pôsobiť tak dlho, kým z vás bahienko nezačne opadávať, čo môže trvať pomerne dlho v závislosti na hrúbke nanesej vrstvy. Rozhodne však odporúčam počkať, kým droždie samé uschne a zošúchať ho (prekrví vás to, žiadny strach), ako si pri zmývaní vodou vytvoriť blato na tvári.

Maska čistí, vypína a vyživuje pleť. Predchádza vzniku vrások a zanecháva pleť krásne vyhladenú, pretože sťahuje póry.

Starat' sa o seba s láskou je možno ten správny spôsob, ako urobiť svet lepším. To jediné je plne v našich silách. Ako sa totiž správame k sebe, tak sa správame aj k druhým. Buďme preto k sebe pozorní a láskaví, robme si radosť a hrajme sa v kuchyni, nech je nám na svete lepšie.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ

CHCETE MAŤ SVOJ PRÍPRAVOK DOMA UŽ ZAJTRA?

Za nezmenenú cenu ho dostanete do 24 hodín prostredníctvom kuriéra priamo do vašich rúk, ak si prípravky objednáte (telefonicky, mailom, cez Skype, kde nás nájdete ako energy_on-line) do 15:00 hod! Vážení priatelia! Teraz máte príležitosť využívať možnosť zasielania našich prípravkov priamo na vašu adresu. Napriek výhodám zásielkovej služby však nezabúdajte na pravidelné návštevy svojho Klubu!

INTERNET: www.energy.sk

E-MAIL: dobierka@energy.sk

TELEFÓN: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; 0911 499 395

SMS: Orange: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384;

T-mobile: 0911 499 395 Objednávajte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.

Prípravok vám radi zabalíme a do 24. hodín je u vás, avšak nezabúdajte, že na kluboch Energy sú ľudia pripravení a vyškoľení poradiť vám a vybrať najvhodnejší prípravok priamo pre vás.

Manipulačný poplatok:

Poštovné a balné je jednotné, a to 2,30 EUR pri nákupe do 66 EUR. Pri nákupe nad 66 eur je poštovné + balné ZADARMO. Registrovaní poradcovia si touto formou môžu OBNOVIŤ REGISTRÁCIU a objednať si zvýhodnené prípravky v motivačných akciách.

NOVINKA:

Balík na dobierku môžete zaplatiť priamo u kuriéra aj platobnou kartou (MasterCard, Maestro, Visa). Táto služba je pre vás bez akýchkoľvek ďalších poplatkov.



Vírusy sú podivuhodné existencie

Predovšetkým ide o tzv. nebunkové častice, takže sa ich nedá nazývať organizmom. A takým kompletným bytostiam ako sú baktérie, huby alebo kvasinky, nesiahajú títo „nímandi“ ani po členky. Sú takí malí, že sa dajú pozorovať iba elektrónovým mikroskopom. Sú to krásne útvary, no ich vybavenie je minimalistické. Vírusy sa skladajú iba a jedine z bielkovín a genetickej informácie. Žiadne mitochondrie, ktoré u každej slušnej bunky zabezpečujú výrobu energie, žiadne endoplazmatické retikulum nevyhnutné na syntézu bielkovín. Len krátka správa v obale.

ZLÁ SPRÁVA

Vírusová informácia zanesená vírusom do bunky je bez výnimky zlá správa. Vírusy potrebujú na svoju bezprostrednú existenciu hostiteľa, respektíve akúkoľvek normálne vybavenú bunku s funkčným aparátom, ktorý vírus využije na rozmnoženie svojej zlej správy. Bunka na to zomrie, čím je vírus vlastne sám proti sebe, pretože si musí nájsť ďalšiu hostiteľskú bunku. Scenár je stále rovnaký: vniknúť – rozmnožiť sa – zlikvidovať a ísť ďalej.

ČO SPÔSOBUJÚ?

Vírusy môžu za každú nádku a opary, ďalej za väčšinu detských ochorení (kiahne, mumps, rubeola, osýpky), besnotu, encefalitídu, mononukleózu, žltáčku aj AIDS. Najslávnejším vírusovým počinom je ale chrípka. Úplne to zvädza hovoriť jej „obyčajná!“, pretože na jej pravidelný príchod v zimnom období sme si zvykli podobne ako na Mikuláša s čertom. Chrápka má ale zabijackú históriu a zakaždým, keď sa z nej dostaneme, môžeme svojej imunity

zablahoželať. Bežná sezónna chrípka totiž zabije pravidelne pol milióna ľudí ročne.

HISTÓRIA CHRÍPKOVÝCH EPIDÉMÍ

V roku 1918, keď sa ešte ani nestačila skončiť prvá svetová vojna, zasiahla svet väčšia a dozaista smrtonosnejšia pohroma – tzv. španielska chrípka spôsobená vírusom H1N1. Týmto typom vírusového ochorenia bol nakazený každý tretí človek na planéte a nakoniec naň zomrelo 50 miliónov ľudí. Bola to naozajstná pandémia.



PREČÍTALI SME ZA VÁS

Vírus (z lat. „virus“ – jed) je drobný, vnútrobunkový cudzopasník nachádzajúci sa na pomedzí medzi živým a neživým. Patrí k tzv. nebunkovým organizmom a svojou stavbou sa od buniek dramaticky odlišuje. „Telo“ vírusov tvorí tzv. vírusová častica, ktorá je zložená predovšetkým z bielkovín a nukleových kyselín. Pre vírusy je charakteristické, že nerastú, nedelia sa a ani nie sú schopné vyrábať (bez cudzej pomoci) energiu či vytvárať vlastné bielkoviny. Obvykle sú aj oveľa menšie než napríklad bakteriálne bunky (nehovoriac o ľudských bunkách), ale existujú výnimky: najväčším známym vírusom je Pithovirus veľký, 1,5 mikrometra. Najprimitívnejšie vírusy obsahujú iba svoju genetickú informáciu vo forme DNA alebo RNA, ktoré sú uložené v kapside. Tie zložitejšie môžu mať navyše na povrchu obalovú membránu pochádzajúcu z napadnutej bunky. V kapside mnohých vírusov sa nachádzajú aj rôzne enzýmy (s odlišnými funkciami). Je známych viac ako 4800 druhov vírusov. Tých doposiaľ neznámych môže byť rádovo viac – podľa odhadov len cicavce hostia státisíce druhov vírusov.

cs.wikipedia.org

Ostatné chrípkové epidémie nie sú ani zďaleka takí rekordmani v počte mŕtvych. V päťdesiatych rokoch vypukla tzv. ázijská chrípka spôsobená vírusom H2N2, nasledovala v sedemdesiatych rokoch tzv. hongkongská chrípka pod taktovkou vírusu H3N2. Po roku 2000 začala ľudstvo desiť tzv. vtáčia chrípka spôsobená vírusom H5N1, ktorá má naozaj vysokú úmrtnosť, a práve tento vírus Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) podozrieva ako najpravdepodobnejšieho pôvodcu ďalšej možnej epidémie alebo dokonca pandémie chrípky. S chrípkou sa skrátka počíta.

V ČOM JE PROBLÉM?

Naša imunita dokáže vytvoriť špecifickú protilátku pôsobiacu proti konkrétnemu typu vírusu, keď „načíta“ bielkovinové antigény na jeho povrchu. Telo si potom pamätá stretnutie s vírusom

a pri opakovanej infekcii si s ním poradí veľmi rýchlo. Každú ďalšiu chrípku, ktorú dostaneme, však spôsobuje nový typ vírusu. Nebezpečnou vlastnosťou všetkých chrípkových vírusov je totiž schopnosť pretvárať povrchové antigény. Takže ak vírus zmení povrch, zmení maskovanie a telo musí vytvoriť novú zbraň. A to chce čas. Čas, v priebehu ktorého vírus nerušene plieni.

ČO S TÝM?

Čo si teda počať, keď zistíme, že naše telo obsadil doposiaľ nepoznaný kmeň tých miniatúrnych bezohľadných nebytostí? Predovšetkým nečakať, že nám pomôžu antibiotiká - tie zaberajú iba na bytosti. Vzhľadom na to, že telo sa usiluje vírus odstrániť najkratšou možnou cestou, treba ho podporiť, kým vytvorí vhodnú protilátku. Nemá zmysel zastavovať nádchu alebo hnačku, skrátka potláčať

príznaky eliminácie vírusu. Dobré je veľa piť, aby sa vírus z tela vyplavil. Znižovať teplotu sa neoplatí už vôbec, pretože práve pri 38°C sa rozbieha naša tovareň na protilátky. Než teda telo nájde správny prostriedok, môžeme mu okrem pitia teplého bazového čaju ponúknuť mnohých pomocníkov s protivírusovými schopnosťami. A pretože presne nevieme, ktorý typ vírusu nás plieni, je rozumné použiť viac pomocníkov. Ponúka sa širokospektrálny **Drags Imun**, rafinovaný **Cistus incanus**, osvedčený **Grepofit**, kráľ čističov **Cytosan**, sofistikovaný poradca imunitného systému **Imunosan**, ochranný **Flavocel**, spriatelnený bojovník **Probiosan Inovum**, zvonka potom geniálny **Spiron** či **Audiron** na opary. Niekedy ale pomáha iba jedna jediná, veľmi vzácna substancia... Čas.

Mgr. **TEREZA VIKTOROVÁ**

Čoraz viac Európanov trpí metabolickým syndrómom

Už nielen v Spojených štátoch amerických, ale aj v Európskej únii rapídne narastá počet ľudí s obezitou, ktorá je základným predpokladom vývoja metabolického syndrómu. Súčasťou tejto diagnózy je okrem obezity aj súbor ďalších závažných porúch zdravia, resp. ochorení, ktoré významne skracujú život alebo aspoň zhoršujú jeho kvalitu. Ide najmä o zvýšené hodnoty krvného tlaku – hypertenziu, poruchu glukózovej tolerancie, resp. cukrovku, poruchu tukového metabolizmu v zmysle zvýšenej hladiny triglyceridov v krvi a zníženej hodnoty tzv. „dobrého“ – HDL cholesterolu. Stačí, aby okrem obezity boli prítomné ďalšie dva faktory zo štyroch menovaných, a máme pred sebou jedinca s metabolickým syndrómom. V súčasnosti sa toto ochorenie týka už viac než tretiny dospelých Európanov.

PRÍČINY (RIZIKOVÉ FAKTORY)

V čom spočíva tento nelichotivý nárast populácie s metabolickým syndrómom? Je to najmä v dôsledku zlej životosprávy, nevhodných stravovacích návykov a nedostatku pohybu. Tým, že organizmus dlhodobo prijíma viac kalórií než stačí spaľiť (metabolizovať), ukladajú sa do nežiadúcej zásoby v podobe tuku. Nastáva aj rezistencia tkanív (buniek) na inzulín, ktorý tak stráca schopnosť štiepiť (spaľovať) cukry, čo vedie k vzniku cukrovky. Tá ďalej zhoršuje metabolické procesy v organizme, poškodzuje cievy, urýchľuje arteriosklerózu, vedie k ďalšiemu zvyšovaniu krvného tlaku, poškodzovaniu obličiek, sietnice oka, postihnutiu periférnych nervov (neuropatii), atď. Tomuto bludnému kruhu latinsky hovoríme *circulus vitiosus*.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

CHARAKTERISTIKA:

Presné kritériá na stanovenie diagnózy metabolického syndrómu hovoria, že obvod pása u mužov musí byť nad 102 cm a u žien nad 88 cm. Na to treba spĺňať ešte dve z nasledujúcich štyroch kritérií:

- » zvýšený krvný tlak – 130/85 mmHg alebo vyšší
- » plazmatické triglyceridy (tuky v krvi) – 1,7 mmol/l alebo viac
- » HDL cholesterol (tzv. „dobrý“ cholesterol) – pod 1,0 mmol/l u mužov a pod 1,3 mmol/l u žien
- » glykémia (hladina krvného cukru) nalačno – 5,6 mmol/l alebo viac

PREVENCIA

Dá sa mu zabrániť zdravou pravidelnou životosprávou s dostatkom aktívnej fyzickej činnosti, nekonsumovaním množstva kalorických mastných a sladkých jedál. Rovnako dôležité je nepodceňovať pravidelné kontroly zdravotného stavu, najmä už spomenutých ukazovateľov zdravotných rizík vedúcich k rozvoju metabolického syndrómu: sledovanie krvného tlaku, hladiny krvného cukru, triglyceridov a cholesterolu vrátane HDL. Nevyhnutnosťou je stráženie si normálnej telesnej hmotnosti, ktorú môžeme sledovať nielen na osobnej hmotnosti a výpočte BMI (indexe telesnej hmotnosti), ale aj pomocou merania obvodu pása krajčírskym metrom. Najväčším problémom metabolického syndrómu je predčasný vznik závažných kardiovaskulárnych chorôb – predovšetkým srdcového infarktu a mozgovej mŕtvice. Preto, ak sa podarí predísť metabolickému syndróm, výrazne sa zmenší riziko týchto ochorení, ktoré skracujú život.

PRÍPRAVKY ENERGY

Súčasťou účinnej prevencie je aj pravidelné užívanie prírodných prípravkov Energy, ktoré pôsobia na báze celostného a šetrného prístupu k ľudskému organizmu a zdraviu v jednote s psychikou, spôsobom života a prostredím. Na organizmus majú harmonizujúci vplyv, pôsobia očistne a regeneračne.

Keďže obezita je základným atribútom metabolického syndrómu, odporúča sa začať regeneračný proces bylinným koncentrátom Gynex. Pomôže nielen pri redukcii obezity, ale podporí aj

ZDRAVIE OD A PO Z

METABOLIZMUS – látková premena:

1. súhrn všetkých dejov (fyzikálnych a chemických), ktoré prebiehajú vo vnútri organizmu a slúžia na získanie energie a tvorbu látok potrebných pre činnosť organizmu (jeho fungovanie, rast, vývoj, a pod.). Zahŕňa rozklad väčších látok na menšie počas paralelného uvoľnenia energie (katabolizmus), ale aj tvorbu zložitejších látok, ktoré sú nevyhnutné na výstavbu organizmu alebo slúžia ako zásobáreň energie (anabolizmus). Procesy medzi oboma dejmi sa nazývajú intermediárny metabolizmus. Metabolizmus patrí k základným prejavom života.

2. súhrn biochemických premien danej látky v organizme (metabolizmus tukov, hormónov, liekov, a pod.).

METABOLIT – produkt látkovej premeny (metabolizmu) určitej látky. Z „Praktického slovníka medicíny“, vyd. Maxdorf, 2004

činnosť endokrinných žliaz vrátane pankreasu, v ktorom sa tvorí inzulín. Môže teda zlepšiť aj sacharidový metabolizmus, a tým predchádzať vzniku cukrovky, resp. upraviť jej stav (kompenzácia). Podporiť funkciu pečene, metabolizmus tukov, normalizovať hodnoty cholesterolu a triglyceridov dokáže **Regalen**. Na prevenciu rozvoja arteriosklerózy a vzniku komplikácií zo strany kardiovaskulárneho systému je ideálny bylinný koncentrát **Korolen**. Ak sa pridružia problémy so zvýšeným krvným tlakom či obličkami, je účinný **Renol**.

Vhodné je zároveň užívať aj niektoré nadstavbové prípravky. Kapsuly **Vitamarin** a olej **Organic Sacha Inchi** obsahujú omega-3 nenasýtené mastné kyseliny. Pomáhajú odbúravať zvýšený cholesterol (najmä LDL) a tuky uložené v cievach, čím sa môže zlepšiť ich priechodnosť, elasticita a hladký povrch vnútornej výstelky (endotelu). Priaznivé pôsobenie bolo zistené aj u oleja **Organic Nigella Sativa** (viď str. 14–15). Cievam prospieva aj **Celitin**, ktorý vďaka obsahu lecitínu a extraktov z *Ginkgo biloba* a po novom *Gotu kola* pomáha rozširovať artérie a drobné arterioly, čím podporuje prekrvenie tkanív a dôležitých



orgánov, najmä mozgu. Zlepšuje pamäť, sústredenie, ale aj stav pečene a pokožky. Jedinečný je **Fytomineral** – koncentrát koloidných minerálov so schopnosťou vstrebávania až 98%. Mnohé z nich sú potrebné pre správny priebeh biochemických reakcií v organizme. Napríklad zinok je ich dôležitým katalyzátorom, chróm je zasa nevyhnutný pre tvorbu inzulínu a jeho využitie pri metabolizovaní cukrov, na prevenciu diabetes a obezity. Z antioxidantov sú pre zdravie ciev a prevenciu metabolického syndrómu vhodné prírodné vitamíny – **Vitaflorin**, **Flavocel** (obsahuje vitamín C a bioflavonoidy), **Acai Pure**, ktorý je vôbec najbohatším zdrojom antioxidantov

zo všetkých druhov ovocia, a **Organic Goji**, ktorý ho v tom zdatne dobieha. Tieto prípravky pomáhajú chrániť bunky organizmu pred oxidačným stresom, pred útokmi voľných radikálov nielen z vonkajšieho prostredia, ale aj tých, ktoré v organizme vznikajú. Prospešné sú aj tzv. zelené produkty, napríklad **Organic Chlorella**, **Hawaii Spirulina**, **Barley Juice**, **Organic Maca**, ktoré sú významnými zdrojmi vitamínov, minerálov, enzýmov, chlorofylu, aminokyselín. Ich účinky sú nielen substitučné (dopĺňajú do organizmu to, čo chýba v potrave), ale pôsobia očistne, protizápalovo, regeneračne, a majú harmonizujúci vplyv.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Nenápadná, ale účinná: černuška siata

POMOC PRI OSTEOPORÓZE ALEBO METABOLICKOM SYNDRÓME

O účinkoch oleja z čiernušky siatej alebo „čiernej rasce“ (*Nigella sativa*) sa zmieňovali vo svojich textoch už Hippokrates, Mattioli aj Hildegarda z Bingenu. Ďalšie úryvky sa objavujú v spisoch čínskej a tibetskej medicíny alebo ájurvédy. V islamskej literatúre sa čiernuška považuje za jeden z najzázračnejších liečivých prostriedkov. Vďaka svojim silným účinkom má zaslúžené miesto medzi najvyššie hodnotenými bylinnými liečivami, podložené dôkazmi a praxou. Nedávno zverejnené štúdie napríklad preukázali, že pomáha pri osteoporóze a metabolickom syndróme. Tento klenot vám prinášame v podobe oleja zo semien najvyššej možnej kvality (BIO) – prípravku Organic Nigella Sativa.

PREDCHÁDZANIE A LIEČBA OSTEOPORÓZY

Časopis *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* publikoval v roku 2012 závery štúdie zameranej na to, ako môže *Nigella sativa* predchádzať vzniku osteoporózy. Článok uvádza, že zápal spôsobujú dva enzýmy, cyklooxygenáza a lipoxigenáza, ktoré vytvárajú prostaglandíny a leukotriény z kyseliny arachidonovej. Ďalej sumarizuje pôsobenie čiernušky proti osteoporóze: účinná látka v nej obsiahnutá, thymochinón, potláča činnosť oboch týchto enzýmov (v závislosti na dávkovaní) a k tomu navyše neutralizuje voľné radikály. S osteoporózou je spojený aj nedostatok ženského pohlavného hormónu, estrogénu. Podľa ďalšej štúdie, zverejnenej o 2 roky neskôr, *Nigella sativa* zvrátila u účastníkov zmenu hustoty kostí, spôsobenú jeho nízkou hodnotou.

(Zdroj: časopis *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012 a 2014)

ÚČINNÁ PRI METABOLICKOM SYNDRÓME

Metabolický syndróm je súhrnné označenie pre skupinu civilizačných chorôb (obezita vo forme hromadenia tuku v brušnej oblasti, vysoký krvný tlak, zvýšený cholesterol, diabetes 2. typu), ktoré sa u pacienta často vyskytujú spoločne. Je známy aj pod pojmi syndróm X, Reavenov syndróm, syndróm inzulinovej rezistencie či smrtiace kvarteto. Vo svojom dôsledku vedie k predčasným komplikáciám obehového systému ako artérioskleróza, infarkt myokardu, mozgová mŕtvica, a pod. Nebezpečenstvo tkvie predovšetkým v tom, že človek sa necíti chorý, a tým pádom nemá potrebu dodržiavať odporúčané opatrenia. Syndróm vzniká u jedincov s genetickou predispozíciou pri nevhodnom životnom štýle, teda pri nežiadúcom zložení stravy, nadmernom energetickom príjme a nedostatočnej pohybovej aktivite.

Štúdie, ktorá zaznamenala zaujímavé výsledky, sa zúčastnilo 60 dobrovoľníkov s metabolickým syndrómom, ktorí boli rozdelení do dvoch skupín. Obom skupinám boli podávané bežné (celkom rovnaké) lieky, určené pre dané zdravotné ťažkosti. Skupina II k tomu navyše dostávala 2x denne 2,5 ml oleja z *Nigella sativa* po dobu 6 týždňov. Pred aj po ukončení výskumu boli pacientom zmerané nasledujúce hodnoty: krvný

DOBRE VEDIEŤ

ĎALŠIE ÚČINKY NIGELLA SATIVA V KOCKE

- » Semená sa užívajú na liečbu zdravotných problémov už viac než 2 000 rokov.
- » Posilňuje obranyschopnosť organizmu aktiváciou syntézy bielych krviniek.
- » Má pozitívny účinok na imunitný systém vďaka množstvu nenasýtených mastných kyselín.
- » V Ázii sa používa v boji proti črevným parazitom.
- » Zložky v oleji majú antioxidačné, antimikrobiálne, antimykotické a protizápalové účinky, potláčajú bolesť a znižujú horúčku.
- » Zmierňuje kašeľ, je ideálnym olejom pre aromaterapeutické oštenie pri nachladnutí a dýchacích ťažkostiach.
- » Spomaľuje priebeh niektorých rakovinových ochorení, pomáha pri zániku rakovinových buniek v krčku maternice, pečeni, hrubom čreve, pľúcach a pri niektorých druhoch rakoviny prsníka.
- » Aplikuje sa aj pri infekciách žalúdka a čriev, kolikách, nadúvaní, hnačke alebo otravách jedlom.
- » Zabezpečuje dobré trávenie. Priaznivo pôsobí na žlčník, podporuje produkciu tráviacich štiav.
- » Skvelo sa uplatňuje pri liečbe lupienky, akné, atopickej dermatitídy a ekzému.

cukor, lipidový profil, BMI, telesná hmotnosť a obvod pása. Skupina II zaznamenala významné percentuálne zlepšenie v porovnaní s prvou skupinou. Záver štúdie hodnotí olej z *Nigella sativa* ako efektívny doplnok pri liečbe metabolického syndrómu s významným terapeutickým vplyvom u pacientov s diabetes 2. typu.

(Zdroj: výsledky štúdie uskutočnené v centre zdravotnej starostlivosti, Severná India: A Najmi, SF Haque, M Naseeruddin, RA Khan, Departments of Pharmacology and Medicine, JN Medical College AMU Aligarh, India)



Ako prežiť tehotenstvo šťastne a bez stresu? (1)

Očakávanie bábätká je pre väčšinu žien nádherné a radostné obdobie, ale niekedy môže byť spojené aj s obavami rôzneho druhu, najmä ak sa k nemu pridružia zdravotné ťažkosti, hoci aj ľahkého rázu. Potom vyvstávajú otázky, či užívať klasické lieky alebo skúsiť pomoc prírodných prípravkov, kedy a v akej forme. V našom novom seriáli by sme všetkým nastávajúcim mamičkám (prípadne aj zúčastneným oteckom) radi ponúkli cenné skúsenosti z praxe. Sprevádzať vás bude MUDr. Bohdan Haltmar, skúsený gynekológ, člen Odbornej rady Energy, dlhoročný lektor a terapeut, ktorého možno mnohí z vás poznajú z prednášok a stránok nášho magazínu.

Pán doktor, ako vnímate postoj žien k ich tehotenstvu, je rozdiel v prístupe minulej generácie a teraz?

Áno, pohľad na tehotenstvo a prístup k nemu sa podstatne mení. Veľké pozitívum vidím v tom, že absolútna väčšina gravidít je chcená a očakávaná. Pred tridsiatimi rokmi bola až polovica z nich nemilým prekvapením a končila sa umelým prerušením. Vďaka dostupnosti rôznych antikoncepcných metód, zmene v sexuálnom správaní, životného štýlu a priorit mladšej generácie je situácia podstatne iná. Teraz sa stretávame skôr s určitou úzkosťou mladých žien, či sa im vôbec podarí otehotnieť.

Je viditeľné, že ženy si dnes oveľa viac cenia svoju ženskosť a učia sa vážiť si samé seba. Úlohu v tom určite hrá aj zmena postavenia mužov v rodinách a celej spoločnosti.

Vplyvom celospoločenských zmien sú ženy dnes oveľa sebavedomejšie, vzdelanejšie a v partnerských vzťahoch rovnocennejšie. Tehotenstvo je potom pre väčšinu z nich hodnotou, ktorá završuje splnenie vzdelávacích, materiálnych a profesných cieľov. Mnohé budúce mamičky si uvedomujú aj jedinečnosť a krásu tohto obdobia a chcú si novú životnú rolu vychutnať a prežiť naplno. Muži dnes bývajú svojej tehotnej



MUDr. B. Haltmar

partnerke oveľa viac nablízku a zaujímajú sa nielen o jej objektívny zdravotný stav, ale aj o jej pocity a emócie. Často bývajú prítomní pri ultrazvukovom vyšetrení a s radostným záujmom sledujú vývoj bábätká, čo umožňujú moderné 4D ultrazvukové prístroje v predtým nepredstaviteľnej kvalite. Na druhej strane však nie celkom zanedbateľná časť mužov-tridsiatnikov nenachádza v sebe dostatok odvahy a zodpovednosti na vytvorenie rodiny a splodenie potomka. Často si vplyvom mylných predstáv neuvedomujú limity ženskej reprodukcie dané biologickými hodinami, alebo nechcú meniť svoje zažité životné stereotypy.

S tehotenstvom súvisí aj ochota a snaha nastávajúcich mamičiek žiť zdravo, vyhýbať sa zbytočnému zaťažovaniu tela chemickými látkami, ktoré mu škodia.

Kedže prakticky všetkým ženám ide o bezproblémový vývoj bábätká v brušku a narodenie zdravého dieťatka, je absolútna väčšina z nich ochotná zmeniť svoj životný štýl k lepšiemu a čím ďalej, tým viac sa obracajú k čistej prírode, aby eliminovali vplyv životného prostredia a priemyselne vyrábanej stravy. Úzkostlivo sledujú aj možné riziká pri rozhodovaní, či užívať klasické lieky. Často konzultujú aj liekové odporúčania lekárov iných odborností. Je potešujúce, že mnoho žien objavilo ekologicky čisté prípravky firmy Energy a zaujímajú sa o ich možné užívanie počas tehotenstva. V internetovej poradni sú tieto otázky dosť časté.

O čom teda bude nový seriál?

Budeme sa venovať ochoreniam a príznakom, ktoré sa v tehotenstve relatívne často vyskytujú a u ktorých sa výhodne dajú použiť prostriedky a metódy nekonvenčnej medicíny. Dať šancu prírode, aby pomohla tehotnej žene k tomu, aby sa opäť cítila dobre a nemala obavy o bábätko v brušku.





VIRÓZA V TEHOTENSTVE

Keďže prichádza čas jesene, začneme pri téme vírusových ochorení, ktoré mnohých z nás v tomto období trápia, tehotné nevynímajúc. Virózy sa prenášajú veľmi ľahko, na jeseň najčastejšie kvapôčkovou infekciou. Preto je dobré vyhýbať sa supermarketom, hromadnej mestskej doprave, kinám, a pod. Ďalej starostlivo dodržiavať hygienickú ochranu, ako je časté umývanie rúk, vyhýbať sa fyzickým kontaktom s ľuďmi, u ktorých už viróza prebieha. Horším problémom je prenos viróz z detských kolektívov na rodičov, u ktorých majú detské choroby horší priebeh.

Aby sme boli účinnejšie chránení, môžeme si pomôcť aplikáciou **Spironu** na oblečenie v oblasti krku a hrudníka, preventívnym užívaním **Flavocelu**, aplikovaním krému **Droserin** na zápästie za palcom (masáž akupunktúrnych bodov pľúcnej dráhy 7, 8, 9). Protiinfekčnú imunitu, ktorá je v gravidite znížená z dôvodu imunotolerance plodu, posilníme aj obligatónnym užívaním

Vitamarinu a **Probiosanu**. Tieto dva prípravky je z mnohých dôvodov dobré brať po celú dobu tehotenstva. Ak choroba predsa len prepukne, je dôležité začať s aplikovaním prípravkov okamžite a intenzívne. **Droserin** natierať aj na plôšky podľa brožúrky „Ako si pomôcť s krémami **Pentagramu®**“, krátkodobo nasadiť **Grepofit**, lokálne **Grepofit nosol aqua**. **Vironal** (ako aj ďalšie prípravky **Pentagramu®**) v tehotenstve nepoužívame pre možné reverzné reakcie, **Vironal** navyše obsahuje extrakt chinínovníka. Výnimkou je odporúčanie skúsených lekárov, uvedomujúcich si možné riziká a benefity pri použití prípravkov v konkrétnom prípade.

Ešte niekoľko praktických poznámok:

Zvýšenú teplotu a horúčku do 38–38,5 °C farmakologicky neliečime. Teplotu niečo nad 37 °C má aj mnoho zdravých žien v počiatočných fázach gravidity. Ide o tzv. termogénny efekt hormónu progesterónu. Ak nie sú iné príznaky, nejde o chorobu.

Horúčka do 38,5 °C sa dá znížiť fyzikálne aplikáciou obkladov so studenou vodou či vlažnou sprchou. Zvýšime aj pitný režim. Nad touto hranicou použijeme **Paralen 500 mg** v tablete. **Aspirin**, ktorý podporuje krvácanie, radšej nepoužívame, rovnako ako **Ibuprofen**. Kedy je nevyhnutné užiť antibiotiká? Len u prolongovaných, nezlepšujúcich sa stavov a pozitívnom vyšetrení na CRP z krvi. Určite nie „preventívne“! Virózami neprechádzame, ale liečime ich pokojom na lôžku a odpočinkom. Je to obzvlášť dôležité na začiatku tehotenstva, keď aj na pohľad „banálna“ infekcia môže spôsobiť tehotenskú stratu, a potom v období pred pôrodom, keď kašeľ so zadúšavosťou a celková únava sťažuje vlastný pôrodný dej a spoluprácu rodičky.

Prajem všetkým budúcim mamičkám, aby sa im v jesenných, zimných a skorých jarných mesiacoch virózy vyhli, k čomu môžu významne prispieť aj prírodné prípravky Energy.

MUDr. BOHDAN HALTMAR

Sú raňajky nevyhnutné?

V októbrovom vydaní Vitae by som sa s vami rada zamyslela nad dnes už klasickým prehlásením, že raňajky sú základným kameňom našej stravy, nemali by sa vynechávať ani zanedbávať, dodajú energiu na celé dopoludnie, naštartujú metabolizmus. Áno, ale...



JE TO TAK VŽDY?

Musím povedať, že nie je. Treba prihliadnuť na individuálne metabolické nastavenie, životný rytmus a ďalšie okolnosti. Ak sa ráno venujete športu, praktizujete jógu, beháte, ťažko sa môžete predtým riadne naraňajkovať. Ak na raňajky nemáte chuť z toho dôvodu, že sa zaradujete skôr k bielkovinovému metabolickému typu, ktorý je hladný až okolo 11. hodiny dopoludnia, nelámte to cez koleno. Keď ste sa večer prepchali na návšteve, určite počkajte na pocit hladu. Riadte sa svojím vlastným životným tempom a okamžitou situáciou. Počúvajte svoje telo, vyskúšajte, ako sa budete cítiť, keď mu doprajete väčšiu prestávku medzi jedlami, necháte ho dotráviť a počkáte si na pocit hladu. V poslednom čase je veľmi populárna metóda prerušovaného hladovania IF (Intermittent Fasting), keď obdobie bez jedla (chápate obdobie od večere cez čas spánku) predĺžite na 12–14, prípadne až 16 hodín. Popísané výsledky sú často až fascinujúce. To platí pre nás, dospelých jedincov.

DETI A TÍNEĎŽERI BY MALI RAŇAJKOVÁŤ

Ako rodičia poznáte ten ranný boj s časom, stres a množstvo márných predsavzatí, že vaše rána budú pokojné a v pohode.

Dostať z postele toho malého tvora, ktorý do noci pozeral do tabletu s tým, že musí ísť do školy, je často veľmi náročné. Poznáam to! Tu nepomôže nič iné, iba si tvrdo stáť za svojím a vstávať tak, aby sme sa nemuseli ponáhľať.

Raňajky u detí by sa rozhodne nemali zanedbávať.

Ak potrebujete odísť z domu skôr než dieťa do školy, nachystajte mu raňajky predtým. Asi tušíte, že rôzne rádoby cereálne guľôčky a krúžky, ktorých hlavnou zložkou je cukor, biela múka a stužený tuk, nebudú to pravé. Proti mlieku, ak nemáte intoleranciu na niektorú z jeho zložiek, nič nemám. Ale skúste ho kombinovať s domácim mäsli alebo orechovou granolou sladenou medom, prípadne javorovým sirupom. A ešte lepšie je nahradiť ho kvalitným tučným bielym jogurtom. Vyskúšajte mixéry na smoothie, do ktorých môžete potomkovi vopred nachystať vložky, semienka, ovocie, avokádo, listovú zeleninu a jogurt, mlieko alebo rastlinný orechový, makový či ovsený nápoj, kvapku ľanového oleja. On si to len frajersky rozmixuje a raňajky sú na svete. Verím aj, že pár tenkých krajíčkov kváskového chleba, medzi ktoré dáte kvalitnú šunku či pečené mäso zo včerajška, vajce natvrdo, syr, avokádo, šalát, paradajku, nejakú nátierku, všetko vyskladané do podoby

vysokého sendviča, môže deti nalákať. Raňajky môžu mať aj formu overnight kaše či chia-pudingu, pripravených do pohárov. Je to len o našej fantázii a ochote dať si tú námahu.

VÍKENDOVÝ BRUNCH

Ideálne samozrejme je, keď raňajkuje spoločne celá rodina, v pokoji a bez ponáhľania, čo sa dá realizovať pre väčšinu z nás len cez víkend. Je to pekná predstava, že? Doprajte si ju! Raňajky na vidličku, omelety, fritáty, zastreté vajcia, teplé ovsené kaše, banánové alebo vložkové lievance. Usilujte sa nezabúdať na dostatok bielkovín a vlákniny v podobe zeleniny a ovocia. Bábovka od babičky je iste skvelá, ale keď k nej pridáte pár lyžíc jogurtu a miskú ovocia a orieškov, telo to ocení ešte viac. V jesennom a zimnom období sú skvelým variantom štartu do nového dňa aj polievky uvarené deň vopred. Zeleninový či mäsový vývar, miso polievka, váš žalúdok ráno priamo pohladia. Skúste do prípravy zapojiť deti. Pri tom, čo sami pripravia, je oveľa

väčšia šanca, že aj ochutnajú. Neskoré veľké raňajky majú navyše výhodu v tom, že po nich môžete vyraziť na výlet, za kultúrou alebo športom, a starosti o obed odsunúť až na popoludnie.

NEZABÚDAJTE RÁNO NA PITNÝ REŽIM!

Či už raňajkujete alebo nie, v každom prípade by ste ráno nemali zabúdať na doplnenie tekutín. Výborné je dať si hneď po prebudení pohár vlažnej vody, v zime hoci aj teplej. Do nej môžete pro naštartovanie metabolizmu pridať šťavu z citróna, malú lyžičku jablčného octu alebo niektorú z úžasných zelených potravín Energy. Ja ulietavam na rakytníku, teda Organic Sea Berry.

A potom si za pol hodinky dajte to espresso. Káva je totiž jedným z najväčších antioxidantov a jej prospešnosť bola už mnohokrát vedecky potvrdená. Ak si do nej teda nehoďte 2 cukry...

Krásne a pohodové rána vám nielen v októbri praje

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

VLOČKOVÉ LIEVANCE

100 g ovsených, pohánkových, ryžových alebo iných vločiek, 100 ml mlieka alebo rastlinného nápoja, 2 domáce vajcia, 1 menšie jablko, 1/2 lyžičky kypriaceho prášku bez fosfátov alebo sódy, štipka škorice, soli, olej na vyprážanie – repkový alebo kokosový

Na dochutenie: jogurt, kyslá smotana, Skyr alebo tvaroh, sezónne ovocie, ovocný rozvar, med alebo javorový sirup, lieskové, vlašské, pekanové orechy podľa chuti

Všetky suroviny na lievance rozmixujeme na cestíčko o niečo hustejšie než palacinkové. Na panvici vysmážame na rozohriatom oleji z oboch strán. Podávame ozdobené a dochutené podľa fantázie.

DOMÁCE MŮSLI – GRANOLA

kvalitné orechy (kešu, makadamiové, lieskové, mandle, para, vlašské...), vločky (pohánkové, ovsené, quinoové), semienka (chia, lan, sezam, slnečnica, konope, tekvica), sušené ovocie (brusnice, slivky, marhule alebo datle), med alebo sirup (datľový, agávodový, ryžový, javorový, pre ovocnejšiu chuť skúste brusnicový alebo slivkový), 1–2 lyžice mletej škorice

Orechy nasekáme na menšie kúsky, sušené ovocie tiež. Plech vystelieme papierom na pečenie, nasypeme naň orechy, vločky, semienka a ovocie, premiešame, pridáme škoricu podľa chuti. Pečieme asi 15 minút na 160°C, potom kvapneme med alebo sirup a už len dosušíme na 110°C približne 30–45 minút. Občas prehrabneme vareškou. Nakoniec dáme do vzduchotesného pohára.

MINIFRITÁTY SO ZELENINOU A SYROM

1/2 červenej cibule alebo jarná cibuľka, 1 jarná cibuľka – zelená časť, 1/2 červenej papriky, 1/2 malej cukety, balenie čerstvého kozieho syra alebo fety, údený losos alebo šunka podľa chuti



(dá sa vynechať a pripraviť vega verzia), bylinky podľa chuti – petržlen, bazalka, pažítka, 5 vajec, 50 ml ryžového, mandľového alebo iného mlieka, soľ, korenie, olej alebo maslo na vymastenie formy, slnečnicové, sezamové alebo konopné semienka na posypanie

Teplovzdušnú rúru predhrejeme na 200°C. Na drobné kocky nakrájame cibuľu a zelenú časť cibuľky, papriku, cuketu a bylinky. Údeného lososa alebo šunka nakrájame alebo natrháme na malé kúsky. Všetko dáme do misy, pridáme soľ a korenie a premiešame. Vymastíme alebo papierom na pečenie vyložíme plech na muffiny či jednotlivé formičky (7–8 ks) a zmesou ho naplníme do polovice. Dáme do rúry a pečieme cca 10 minút. Medzitým si v miske rozmiešame vajce a mlieko, osolíme, okoreníme. Z rúry vyberieme plech/formičky s predpečenou zmesou zeleniny a lososa/šunky. Zalejeme vajíčkami s mliekom do dvoch tretín formičiek. Vrátime do rúry a pečieme ďalších 6–8 minút. Na záver posypeme ešte semienkami a rozdrobeným syrom. Dopekáme 5–7 minút, do zlatista.

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XXXVI.

V predošlých textoch sme viackrát spomínali kozorožcovský fenomén strachu ako jedného zo spúšťačov psychických problémov, i niektoré jeho zdroje. Z nápravných pomocníkov Energy podčiarkujem význam Renolu a Artrinu, ktoré harmonizujú činnosť obličiek, kde sa strach ako emócia „rodí“, ale aj Korolenu s Ruticelitom, upokojujúcich nielen baranské napätia v psychike, ale pomáhajúcich upravovať i kvalitu krvi a jej minerálovú skladbu. Podporujú okysličenie, a teda aj vitalizáciu celého organizmu, vŕhajú doň optimizmus a vôľu prekonať stavy tiesne. Lebo tieseň, strach a starosti sú démoni, ktorí žerú naše zdravie. Okrem spomínaných prípravkov pomáhajú prinášať do nášho života radosť, alebo aspoň eliminovať negatívne pocity tiež Relaxin, a hlavne Stimaral. Mužom, strácajúcim vitálne istoty, vychádza v ústrety k ich nadobudnutiu skupina prípravkov na čele s King-Kongom, ktorého v mocnom šiku nasledujú Tribulus v podobe kvapiek i čaj, Maca, Goji, Smilax.

Zvládnutie strachu a tiesne sa prejaví aj v srdečnom životnom postoji človeka. Ten je spojený s hrdým vzpriamením (v ájurvédskej marmovej terapii je spojená oblasť srdca s hridája (hrudája) marmou, napovedajúcou, vychádzajúc zo sanskrtu, etymológiu slova hrud' v spojení aj so srdcom i hrdosťou).

Samozrejme, hrdý postoj nemá nič spoločného s vojenskou napätosťou a upätosťou, je len výsledkom nájdenia rovnováhy na seba „naukladaných“ komponentov tela, pri ktorom netreba vyvíjať pre zdolávanie pôsobenia gravitácie na telo žiadne nadbytočné úsilie. Psychická labilita sa prejaví

aj v destabilizovanom postoji, pri liečení ktorého nepomôže návšteva žiadnej telocvične či posilňovne, kým nevylicíme psychu. Smútkom a strachom zaťažená duša telo hrbí. Bezduchá, emócií zbavená ho núti do charakteristicky robotických pohybov (viď napríklad niektorých štátnikov, či doktoré moderné tanečné štýly). Ľudia, ktorí sa priveľmi brzdia v rozvoji a ochote správať sa radostne, spontánne prežívať rozkoš, často trpia reumatizmom a artrózami. Prílišná kozorožcovská sebakontrola, pri ktorej sa račí emočný prejav javí „podozrivo“, funguje ako brzdný mechanizmus a prejavujúca sa „ohnivá“ baranská spontaneita pôsobí smerom dovnútra organizmu v podobe zápalov. Tento „zvnútorneý boj“ má tendenciu vracáť sa v podobe bolestivých stavov kĺbov pri každej výraznejšej životnej kríze. Najjednoduchším riešením sa zdá byť využitie krému Artrin, no je potrebné popremýšľať aj nad psychosomatickými spúšťačmi zdravotných problémov, nezabudnúť pritom tiež na zmeny v stravovacích návykoch. Veľmi často sa tieto ťažkosti „rodia“ už v čase detstva a nesúvisia len s nevhodným stravovaním, ale i zlou hygienou ústnej dutiny, nedbaním o chrup (zápal a hnisavé vaky pod detskými zubami dláždia rozbehovú plochu reumatizmu v neskoršom veku). Nedostatok pohybu a jednostranné pohyby prstov po klávesnici počítača či obrazovke mobilu sa stávajú nebezpečným činiteľom, ktorý nielen znižuje odolnosť organizmu, čím „privoláva“ dlhodobejšie trvajúce choroby, ale „stará sa“ napríklad aj o artrotické procesy v kĺboch rúk. Dôležitým čistiacim prostriedkom je voda v podobe pitného režimu, pomáhajúceho vyplavovať z organizmu nepotrebné látky. O fenomenálnom účinkovaní vody sa aj na stránkach nášho časopisu popísali stohy





VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVÍN

Pri nákupe jedného výrobku získate 18% zľavu na druhý prípravok v rovnakej alebo nižšej cene.

BALÍČEK PRÍPRAVKOV*	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2set kombinácia ZP bez Matcha	27,30 €	18	2,70 €	35,50 €	3,50 €
2set kombinácia ZP s Matcha	25,00 €	18	2,30 €	32,60 €	2,90 €
2set Matcha	22,30 €	15	2,30 €	29,10 €	2,90 €

* Ponuka neplatí pre terapeutické oleje

textov, stačí nahliadnuť do archívu. Nejde teda o režim späť s pitím nápojov často pochybného zloženia, ale čistej vody, prípadne obohatenej **Fytomineralom**. Dôležité je takisto dávať pozor na potraviny, ktoré organizmus prekysľujú, a tie eliminovať na minimum. Tým, ktorí nedbajú o vhodnú životosprávu, rastie s vekom riziko spomínaných zdravotných ťažkostí. Škála prípravkov Energy, čajov, zelených potravín atď. je napríklad, stačí sa len spýtať kompetentných na ich vhodný výber. Vo vzťahu k energii Kozorožca sme nespomínali problémy pokožky a nechtov. Pre kozorožcov, horské živočíchy i ľudí so silnými príznakmi znamenia, je

typická samota. Takže ochoreniami pokožky – psoriáza, uhrovitosť, akné, seborea, ekzémy... – akoby si vytvárali „postihnutí jedinci“ ochranný štít medzi sebou a okolím. Pri zmene správania sa a stravy dochádza k výraznému zlepšeniu stavu, o čom svedčia i mnohé moje skúsenosti. Pomocnými prostriedkami sa pritom okrem doteraz spomínaných prípravkov stali aj **Regalen** s **Protektinom** a **Gynex** s **Cytovitalom** v kombinácii s **Cytosanmi** vo všetkých podobách. Neochota prijať zodpovednosť, „zahryznúť sa“ do úloh, alebo prílišný príklon k „zadrapieniu“ sa do problémov zubami-nechtami, sa môže prejaviť aj na kvalite našich „útočných a obranných

zbraní“. Takisto ich dlhodobé poškodenie často svedčí o zlom minerálovom hospodárení organizmu, pričom k už navrhovaným postupom samoliečenia (zmena postojov, pitný režim, strava) pridáme aj terapeutické pôsobenie Fytomineralu, zlepšujúceho kvalitu všetkých pevných štruktúr tela – pokožky, vlasov, zubov, nechtov, oporného systému. Vhodne zvolené masáže sa takisto podieľajú na „zjemnení“ kozorožcovskej „tvrdosti“ na ceste od polarít k jednote, no nakoľko je téma veľmi obsiahla, nechajme si pre ňu miesto v ďalšom pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

A person with a backpack is running up a rocky, uneven terrain towards a bright, low sun on the horizon. The scene is bathed in a warm, golden-orange light, creating a silhouette effect on the person. The person is wearing a backpack and athletic gear. The ground is rocky and uneven, with some small plants. The sky is a mix of blue and orange, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is one of determination and progress.

O používaní odbornej terminológie a prípravkoch Energy (2.)

Dovolím si pri výklade etymológií názvov ďalších produktov firmy pokračovať formou príbehu/ov, lebo v tom nachádzam istú logiku. Túto možnosť som načrtol už pri výklade Vironalu. Z hľadiska vývinu a súčasného stavu programu Energy si prípravky takéto epický postup azda zasluhujú.

Krémom prináležiacim k Regalenu je Protektin. Mnohým napadne v súvislosti s názvom slovo protekcia, pričom si ani nemusia uvedomiť šírku a rôznosť využitia tohto významu. *Protectio*, lat. (protekcio) – ochrana i názov nosiča ochrany *protector*, lat. (protektor) – ochranca, protektor, majú množstvo rôznoodborového využitia od geológie, cez automobilizmus až po právo a politiku, nakoľko latinské sloveso *protego* (*protectum*) je spojené s pokrývaním, prekryvaním, zatienením, zaclonením, vo vojenskej terminológii s ochranou, krytím (napríklad štítom, teda zaštitením). Krém je teda hrdým štítonosičom, ochrancom kráľovského paláca, ktorým je naše telo, pred škodcami, čo by ho chceli napadnúť. Je vynikajúcim pomocníkom symbolickej egidy nášho tela – pokožky.

Takisto názov ďalšieho prípravku, Renol, neostáva v jedinej interpretačnej rovine. Jeho prvotný zmysel vychádza z latinského *ren* (*ren*), *renis*, *renes*, čo znamená oblička, obličky. Ak sa vyberieme do ríše slov s rovnakou podobou slovného základu, nájdeme i ďalšie možné významy pomenovania prípravku, ktoré nás vedú hlbšie do zvoleného príbehu. *Reneo* znamená znova snovať, priať i rozpriadať, čo je pre niť deja veľmi dôležité, aby sa on v konečnej podobe mohol zaskvieť a zažiarit, rozosmiať sa od radosti, ako o tom svedčí latinské *renideo*, *renidere*, lebo vyplával, vynoril sa v podobe *reno* do nášho vedomia a postaví sa na odpor, vzoprie sa ako renitor všetkým neprajníkom, využijúc silu ad-ren-alínu, hormónu a transmitteru, „stresového hormónu“, ktorý tým, že zvyšuje hladinu glukózy a mastných kyselín v krvi, zrýchľuje činnosť srdca, zvyšuje krvný tlak, rozširuje priedušky, spôsobuje rozšírenie zreničky, spomaľuje pohyblivosť tráviacej trubice a vylučovanie tráviacich štiav, čím pripraví organizmus na zvýšenú aktivitu – útok alebo útek.

Krémom späť v páre s Renolom je Artrin. Význam názvu je jednoznačný, viažuci sa na grécke *arthron* (arthron) – článok, úd (tela), časť, kĺb, teda na súčasti organizmu, ktoré nám umožňujú bezproblémový pohyb, pokiaľ ich nepostihne napríklad artritída (zápal kĺbov), či iný zápalový proces. (A keď už hovoríme o hýbaní sa, nemali by sme zabudnúť ani na tvorbu a pohyb povedzme spermií, lebo „ochladzujúci“ krém aplikovaný na mužský miešok sa o to postará.)

Arthron (arthron), gr. – má trochu iný zmysel, znamená článkovať, rozlišovať, artikulovať. *Disarthria* je potom spojená s poruchou reči. Akým spôsobom môžu tieto významy súvisieť s Artrinom? Nuž možno tým, že jeho aplikáciou na vhodne vybrané reflexné zóny na prstoch rúk a nôh sa zlepšuje artikulácia, na zónu obličiek sa zvyšuje sebaistota a zbavujeme sa strachu z komunikačných situácií pri prípadných defektoch reči. Možno by o tom vedeli rozprávať logopédi so skúsenosťami s programom Energy.

Gynex nás opäť zavedie do starého Grécka. Nemusíme sa obávať, že by názov jednoznačnosťou narušil rodiaci sa príbeh, lebo aj pri interpretácii tohto mena prípravku nájdeme viacero možností. *Γυναίον, γυνή, γυναικος* (gynaion, gyne, gynaikos), gr. – sú slová spojené so ženským svetom – ženička, žieňa, ženuška, ženská, ženština, (i šlapka), žena, vydatá žena, manželka, nevesta, mladucha, dospelá žena, pani, veliteľka, slúžka, smrteľná žena (oproti bohyniam), v mužskom (neokrôchanom) svete je zmysel pojmu spojený s hanlivým významom baba. Z najstarších podôb slova vyrástlo i slovienske žena, ale tiež anglické queen. A v náväznosti na indoeurópsky pôvod slova sa s koreňom gen- (žena) spája aj náuka o rode, genetika, no a s tým logicky aj hlavný zmysel prípravku. Grécke *γενεα* (genea) vo význame narodenie, pôvod, rod, rodina, potomstvo, pokolenie, generácia (i príbuzné slovo genealógia, zaoberajúca sa rodopisom) nás približuje k stovkám šťastných rodín, do „kráľovstiev“ ktorých sa narodili prostredníctvom energoinformačného pôsobenia prípravku Gynex už stovky potomkov. Šťastné to kráľovstvo, ktoré má pokračovateľov rodu, šťastná krajina, ktorá sa vie postarať o zdravé deti! Nešťastím oplýva svet, ktorý sa nechá postupne cielene degenerovať! (*degener*, lat. – nepodarený, nepravý, zvrhlý, odrodilý, nešťachetný, podlý, nízkeho rodu; *degenero*, lat. – odrodiť sa, zvrhnúť sa, strácať dobré vlastnosti rodu, upúšťať od niečoho, odpadávať, odchyľovať sa spreneveriť sa, hanobiť, kaziť, znevažovať) Prípravky Energy spolu s Gynexom sa stali dobrým obchodným produktom prosievajúcim zdraviu v jedenástich krajinách Európy. Všade tam vytvárajú do budúcnosti nádej, že systémom poškodzovaná populácia sa dokáže zregenerovať, obnoviť, opäť začať rásť.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Čriepky z mozaiky dejín XLVII.

Epidémie, ktoré postihli stredoveký civilizovaný svet, nám dovolili plynulo „vkročiť“ do obdobia dejín, ktoré niektorí historici pomenovali novovekom a začína sa renesanciou (renaissance, fr., rinascita, rinascimento, rinascere, tal. – znovu sa narodiť, obrodíť sa). Samozrejme, tento prechod nebol náhly, ba ani mor a syfilis neboli príčinou zmien, no podieľali sa na zmene životnej filozofie vtedajšej spoločnosti hoci len tým, že počas vrcholu „vyčistiť čiernej smrti“ vymrela v niektorých lokalitách viac ako tretina obyvateľov Európy a populácia nadobúdala iný vzťah k životu, než aký mala predtým. Menili sa aj spoločenské vzťahy, odrážajúce sa povedzme v požiadavkách na vedu. Pod vplyvom potreby vyzdvihnutia významu panovníkov, ale aj majetných rodov, z ktorých vyrastala nová spoločenská vrstva spojená s drahými kovmi – bankárov – nahradil Mikuláš Kopernik akoby na požiadavku doby a zmien spoločnosti geocentrický obraz sveta za heliocentrickú sústavu, ktorej stredom sa stalo „zlaté“ Slnko.

Samozrejme, jeho knižné zdôvodnenie týchto zmien cirkev zavrhol a dostalo sa na index zakázaných kníh. Kopernikove názory neboli spočiatku prijímané ani vedeckou obcou, aj keď táto „novinka“ už mala svoju históriu spojenú s antickými filozofmi, no dostávala sa do povedomia hlavne astronómov. O pohybe Zeme okolo Slnka zrejme pochyboval aj sám Kopernik, no potreby spoločnosti boli mocnejšie. Opodstatnenosť heliocentrického modelu sveta podporili sto rokov potom výpočty Tycha Brahe. Punc pravosti dal novej teórii Galileo Galilei a Johannes Kepler, všetko to zavŕšil geniálny Isaac Newton, posledný „veľký mág“, zároveň jeden z prvých veľkých vedcov novoveku na prelome sedemnásteho a osemnásteho storočia. Konflikt cirkvi s „kopernikovským problémom“ uzavrel napokon až Ján Pavol II. v roku 1992, keď zrušil edikt proti Galileimu.

Hrôzy morovej epidémie spomína vo svojom diele Francesco Petrarca, nachádzame ich i v povinnom čítaní

našich čias, v Dekamerone, ktorého autorom je Giovanni Boccaccio. Obaja sú, okrem plejády ďalších, predznamenateľmi nástupu novej doby, „jednou nohou“ stojac vo vrcholnom stredoveku, druhou neodmysliteľne vstupujúc do renesancie. Na šírení ich diel sa istý čas po ich vytvorení podieľal i vynález Johannes Gutenberg – kníhtlač. Nedá mi nespomenúť i ďalších tvorcov krásna, stretávajúci sa historicky, ale často aj reálne v období vrcholnej renesancie, lebo témou našich vstupov do histórie prostredníctvom „čriepkov mnohofarebnej mozaiky“ je okrem zdravia aj krása, ktorá tu dostáva nový rozmer.

Z plejády umelcov spomeniem azda tých najdôležitejších. Oplýva nimi hlavne Taliansko, kde sú vytvorené najlepšie podmienky pre vznik a rozvoj nového umenia isto aj tým, že na území krajiny je objavovaných množstvo antických pamiatok, sôch. Na vedľajšej koľaji však nezostáva ani zaalpská renesancia, aj keď novoty do nej vstupujú o čosi



Ako sa účinne chrániť a brániť?

Chrípka, kašeľ, nádcha, angína

FLAVOCEL – 20% ZĽAVA

k nákupu Vironalu, Drags Imunu, Imunosanu, alebo Grepofitu (kapsuly, drops, alebo nosol aqua)

GREPOFIT SPRAY – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit drops
ku kombinácii Grepofit kapsuly a Grepofit nosol aqua

GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% ZĽAVA

ku kombinácii Grepofit kapsuly a drops

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Vironal + Flavocel	30,40 €	37	3,50 €	39,60 €	4,50 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	42	3,50 €	44,00 €	4,50 €
Imunosan + Flavocel	32,80 €	40	3,50 €	42,70 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + Flavocel	27,80 €	34	3,50 €	36,20 €	4,50 €
Grepofit drops + Flavocel	25,10 €	31	3,50 €	32,70 €	4,50 €
Grepofit nosol aqua + Flavocel	21,10 €	26	3,50 €	27,50 €	4,50 €
Grepofit kapsuly + drops + spray	29,80 €	37	3,00 €	38,80 €	3,90 €
Grepofit kapsuly + spray + nosol aqua	25,80 €	32	3,00 €	33,60 €	3,90 €
Grepofit kapsuly + drops + nosol aqua	29,70 €	36	2,90 €	38,60 €	3,80 €



Uvedené prípravky sú výživové doplnky.

Akcia platí do vyčerpania zásob!

Uvedené akciové ceny vychádzajú z aktuálneho cenníka.

V brožúrke „Ako sa účinne chrániť a brániť“ si prečítate cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej.

pomalšie. Rastie záujem o človeka už nielen ako duchovnú bytosť, ale i jeho hmotnú podstatu, proporcne správne zobrazovaného v neschematickom priestore obrazu. Okrem anatómie živého sveta vzrastá tak v umení záujem i o jeho vsadenie do prostredia so zvládnutým perspektívnym zobrazením. Dokonalosť Donatellovho Dávda prekoná o nejakých sedemdesiat rokov neprekonateľná Pieta a Dávid Michelangela Buonarrotiho. V čase, kedy majster maľuje obrovskú fresku na strop Sixtínskej kaplnky vo Vatikáne a jeho kolega Raffael Santi dokončuje Sixtínsku madonu, iný majster – tentoraz viazaný na strednú Európu, konkrétne Levoču – Majster Pavol – tvorí najväčší

neskorogotický oltár pre miestny chrám, v Nemecku maľuje Albrecht Dürer svoju Ružencovú slávnosť. Michelangelo sa stretáva i s ďalšou renesančnou osobnosťou, všeumelcom, vynálezcom, básnikom, Leonardom da Vinci, ktorý v zhodnom čase ako predošlí spomenutí maľuje slávnu La Giocondu, ktorú poznáme pod ešte slávnejším menom Mona Lisa.

Štátnickými a filozofickými spismi vypĺňajú zmysel svojej doby Marsilio Ficino, Niccollo Machiavelli, Erasmus Rotterdamský, či „utopisti“ Thomas Moore, Tomasso Campanella, Francis Bacon. A to sme spomenuli azda len tých najslávnejších.

Bokom nemohla zostať ani medicína, ktorá zaznamenala takisto svoje znovuzrodenie, no ponúkla mnohé novinky spojené nielen s výsledkami výskumov vedy, spätých s novými objavmi, ale aj s netradičnými novotami, stavajúcimi sa proti scholastickým stredovekým názorom. Jej najvýraznejším predstaviteľom sa stal reprezentant zaalpského medicínskeho sveta – Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, známy ako Paracelsus. Jeho osobnosť a idey si zaslúžia niekoľko ďalších pokračovaní, nakoľko sa stal dôležitým predchodcom filozofie našej práce s prípravkami Energy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Cytovet vo výhodnom dvojitom balení!

Cytovet pomáha zvieratám pri detoxikácii organizmu. Má protizápalový účinok v zažívacom trakte a pomáha aj pri otravách. Odkysluje tkanivá, a tým regeneruje telo a znižuje únavu.

Imunovet vo výhodnom dvojitom balení!

Imunovet podporuje obranyschopnosť organizmu. Aktivuje krvotvorbu a bunkovú imunitu, a tým pomáha aj pri hojení a regenerácii rán, tkanív a slizníc.



Ďalej vám výhodne ponúkame aj **Cytovet** pre miláčika a **Cytosan** pre vás!

Členská cena balíčka: 29,30 €, 36 bodov,
ušetříte 14,50 €

Zákaznícka cena balíčka: 38,00 €,
ušetříte 18,80 €

Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. októbra do 31. októbra 2018 alebo do vypredania zásob.

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní
nájdete na www.energyvet.com

Maska uvoľnenosti a realita

Dnes som si uvedomila jednu vec. A to, že to tu na svete mám naozaj rada! Mám rada tento svet a svoj život! A energia, ktorá sa vzniesla vďaka uvedomeniu, bola taká silná, že v okamihu naplnila celé moje telo. Začala som sa škeriť ako truhlík, zatiaľ čo v mojom vnútri sa všetko pohybovalo, pulzovalo a kmitalo.

Práve som sedela nad rozjedenými cestovinami s cuketou, keď TO prišlo. Od rána som sa totiž necítila dobre, takže som sa striedavo mykala, zhlboka dýchala, predstierala pohodu a navonok som sa usilovala pôsobiť „normálne“. Uf. Keď som dala svojmu nepríjemnému pocitu podobu, vyzeral ako kombinéza označená štítkom „Uvoľnená Petra“. Ten deň som ju na seba navliekla – išlo to ťažko, ale ja som sa nedala – a s touto ľžou som vyrazila medzi ľudí. Nedochádzalo mi, že uvoľnenosť je v skutočnosti len obal a energia tlaku a stiesnenosti skrze ňu presakuje von, chtiac nechtiac. Uf znova.

Takže – sedím nad svojím obedom, dieliky postupne zapadajú jeden do druhého a mne je zrazu oveľa lepšie. Som podivne uvoľnená! Akože - fakt? Pozriem sa okolo seba a vidím... Ľudia. Človek a človek a ďalší človek... A každý iný. Pozerám okolo, pozerám na seba. Páni! Kombinéza je preč, uvoľnenosť zostala.

Zbožňujem tento svet! Je to tu také nádherné, rôznorodé, farebné. Každá

sekunda nesie so sebou nové poznanie, iné emócie a cítenie. Akoby som vyliezla z panciera, pretrela si oči. Telom mi pulzujú energie emócií a sú mi príjemné, jedna vedľa druhej. Nielen radosť, voľnosť či kmitajúce odhodlanie, ale aj provokácia, „napruženosť“, ostrážitosť,

podráždenosť... Pretože práve vďaka nim si uvedomujem svoje hranice, svoju zodpovednosť, svoju dospelosť... Svoju živosť. A čo je na tom všetkom najúžasnejšie? Fakt, že MÔŽEM. EŠŤE MÔŽEM ODVÁŽNE VYKROČIŤ K ZMENÁM!

PETRA KAPLÁNKOVÁ



VÝHERCOVIA Z KUPÓNOVEJ SÚŤAŽE VITAE 7-8

1. CENA

**Sada froté uterákov, Cytovital
Renove, Visage water a Argan oil**
» Katarína V., Dobierková služba

2.-3. CENA

**Diagnosticke váha, Cytovital
Renove, Visage water a Argan oil**
» Oľga P., Dobierková služba
» Milan V., Klub Energy Martin

4.-15. CENA

Cytovital renove a Visage water
» Brigita F., Klub Energy Poprad
» Jana S., Klub Energy Martin

» Henrieta T., Klub Energy Komárno
» Ivana K., Klub Energy Spišská Nová Ves
» Marta T., Klub Energy Komárno
» Ákos G., Klub Energy Komárno
» Jana Š., Klub Energy Košice
» Jana R., Klub Energy Martin
» Tibor K., Klub Energy Komárno
» Michaela Š., Dobierková služba
» Eva H., Klub Energy Martin
» Monika G., Klub Energy Komárno

Výhercom srdečne blahozeláme!



Nový Celitin má silu

Napriek tomu, že Celitin stále patrí medzi veľmi obľúbené a funkčné prípravky, na tohtoročnom začiatku jesene sa môžete tešiť na jeho inovovanú podobu. Zdanlivo nepatrné vylepšenie spočíva v obohatení komplexu o nový extrakt z Gotu kola – pupkovníka ázijského. A pretože niektoré veľké veci sa skrývajú v detaile, poďme si o tejto rastline povedať viac.

EXTRAKT Z GOTU KOLA

Gotu kola zaujíma v tradičnej indickej a čínskej medicíne veľmi dôležité miesto. Zatiaľ čo v Číne má tisícročnú povest' omladzujúceho prípravku, v indickej ájurvéde je známa pod poetickým názvom Bráhmí (kozmičné vedomie) a je kultovou bylinou majstrov jogy a nevyhnutnou súčasťou meditácií brahmanov.

Medzi účinné zložky Gotu kola patria najmä tzv. triterpény, konkrétne aziatikozidy. Z lekárskeho hľadiska zlepšujú úroveň pamäte, sústredenia a pozornosti. Stimulujú centrum reči, vitalizujú myseľ a zlepšujú mentálne funkcie. Osvedčili sa ako regeneračný prostriedok po infarkte a mŕtvici. Klinické štúdie preukázali pozitívny vplyv týchto látok na prerušenie perifériei a celkové zlepšenie krvného obehu. Pomáhajú zmierňovať prejavy úzkosti, depresie, atakov paniky a niektorých typov bolesti hlavy.

KTO EŠTE DÔVERNE NEPOZNÁ CELITIN

Vyvážený pomer účinných látok Celitinu priaznivo ovplyvňuje predovšetkým oblasti mozgu, ktoré sa zúčastňujú procesov dlhodobého plánovania, sústredenia a pozornosti. Užívaním Celitinu sa zlepšuje pamäť, pôsobí proti stresu a pomáha predchádzať únave a vyčerpaniu. Obsahuje lecitín, ktorý sa nachádza vo všetkých bunkách ľudského tela a zúčastňuje sa životne dôležitých pochodov. Významný je jeho vplyv na metabolizmus cholesterolu. Premieňa „škodlivý“ cholesterol na „neškodný“, a tým

pomáha predchádzať artérioskleróze a srdcovému infarktu. Pri užívaní lecitínu bolo preukázané zlepšenie pamäti a aktivácia mysle.

Nemenej dôležitou účinnou látkou Celitinu je extrakt z Ginkgo biloba, ktorý pozitívne pôsobí na široké spektrum porúch. Zvyšuje prietok krvi v mozgu, a tak umožňuje nervovým bunkám absorbovať viac kyslíka. Ochraňuje cievy pred kŕčmi a stratou pružnosti, má relaxačný účinok na cievne steny. Pôsobí ako bariéra proti abnormálnemu vzniku krvných zrazenín v tepnách a žilách. Klinické využitie zahŕňa liečbu senility, hluchoty, diabetických cievnych chorôb a niektorých očných porúch. Svojou energiou a účinkom Gotu kola skvelo dopĺňa pôvodné účinné látky v Celitine, pôsobí v rovnakom smere, celkový účinok prehĺbuje a rozširuje spektrum indikácií.

ŠIRŠIE POUŽITIE

Nový Celitin obohatený o tento extrakt pôsobí v rovnakom smere ako pri pôvodnom zložení, no jeho účinok je teraz hlbší a má širšie spektrum indikácií. Jeho pôsobenie sa u seniorov významne posunie v úrovni podpory mentálneho výkonu a vo všeobecnosti v rovine podpory duševnej pohody. V kombinácii s Korolenom môžeme očakávať veľmi dobré výsledky pri nedostatočnej funkcii žíl, pri kŕčových žilách a kŕčoch v nohách.

Nový Celitin nájdete vo svojom Klube Energy a v Konzultačných centrách.

(RED.)

Kráľovstvo drahých kameňov (21)

UMENIE Z HLBÍN OCEÁNU

Kráľovná morí, strážkyňa tajomstva a bohyňa naozajstnej krásy, mocná a magická mušľa:

- » receptívna
- » pod vládou Mesiaca a Neptúna
- » náležiaci k čakre tretieho oka (6.) a korunnej čakre (7.)

ORIGINÁLNY ARTIKEL MÄKKÝŠOV

Mušle, šklábky a lastúry človeka fascinujú. Je to síce obyčajný uhlíčan vápenatý, rovnako ako škrupina slepačieho vajčka. Súčasne je to produkt živočíšneho tela, anorganická hmota, ale absolútne zarážajúco krásna. Ulity nás skrátka magicky priťahujú. O kráse lastúry nikto nepochybuje, nie je to otázka vkusu ani názoru ako v prípade umenia, ktoré tvoria ľudia – to sa niekomu páči, niekomu nie. Ale lastúry sa páčia každému. Zdá sa, že príroda je tým najväčším a nikým neprekonaným umelcom. Jej vznešenosť a nekonečná tvorivá sila je to, čo nás fascinuje a inšpiruje. Originalita prírody podporuje našu vlastnú tvorivosť a kreativitu. Mušle podnecujú k odvahe tvoriť pre krásu samotnú, nielen pre funkciu. Každému morskému mäkkýšovi by predsa z funkčného hľadiska stačila obyčajná nenápadná búda, ale on si dá tú prácu a vytvorí absolútne neobyčajnú nádhru. Keby si z nich vzali príklad sliepky, mohli by znášať maľované vajčka.

PRIAZNIVÁ SUBSTANCIA

Lastúry mali v histórii ľudstva rôzne výsadné postavenie. Slúžili ako platidlo v mnohých častiach sveta, kde boli kovy vzácné

a nedostatkové (napr. Polynézia), používali sa ako rituálny hudobný nástroj (tritonka) či kultový predmet (ako obeta a symbol). Budhistická tradícia zaraďuje bielu pravotočivú mušľu medzi tzv. osem priaznivých substancií, ktoré hrajú významnú úlohu v budhistickej symbolike. Zatrúbenie na rituálnu mušľu sa používalo nielen na zvolávanie zhromaždenia, ale predovšetkým na odvrátenie prírodných katastrof a zastrašenie jedovatých a nebezpečných stvorení.

OBLÚBENÝ MYSTICKÝ MOTÍV

Na lastúrach je typické a jednoznačne úchvatné to, že sa špirálovito skrúcajú. Toto skrútenie do špirály evokuje existenciu tajomstva, ktoré sa zdá byť na dosah. Túžime sa zmenšiť a vnoriť sa do tej perleťovej hladkej nádherly a krútiť sa po špirálach ku konečnému pochopeniu všetkého súcna. Špirála je totiž veľmi mystický geometrický útvar, používaný takmer vo všetkých kultúrach už od prehistórie. Je to veľmi prirodzený motív, ktorý sa prírode evidentne zapáčil, a preto ho stále opakuje. Špirálu môžeme nájsť vo vesmíre, kde sa do tohto tvaru skrúca celá galaxia, v rozvíjajúcom sa liste paprade, aj v každej bunke nášho tela v podobe našej DNA. Špirála je symbolom vývoja, rastu a obnovy, symbolom večného života

a neustálej premeny energie. Keď sa zapozierate na dokonalú architektúru ktorejkoľvek skrútenej mušle, pristihnete sa, že na chvíľu prestanete myslieť. Akoby ste sklzli po špirále a s údivom putovali snovými krajinami, nechali sa unášať do hlbín oceánu svojho vlastného bytia. Mušľa je zaručený prostriedok na vstup do meditatívneho stavu. Vďaka nej sa môžeme spojiť s posvätnou nekonečnosťou našej duše.

UCTENIE ŽENY

Zo všetkého najviac je ale mušľa posvätným symbolom ženskosti, svojím tvarom trochu pripomína ženské lono a navyše pochádza z mora, ktoré je onou prapodovou vodou všetkého živého. Tradične sa ulity a lastúry používajú pri rituáloch na podporu plodnosti a uctenie posvätné ženskej sexuality. Preto by krásna, veľká, vznešená mušľa nemala chýbať na oltári u skutočnej Ženy.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Cytosan a Cytosan Inovum na vnútorné užívanie

Zloženie Cytosanu Inovum sa od pôvodného Cytosanu odlišuje obsahom oboch typov humátu (okrem lignohumátu obsahuje aj množstvo rašelinového humátu draselného) a prídavkom francúzskeho zeleného ílu, zatiaľ čo v Cytosane sa nachádza iba lignohumát. Obsah silymarínu a kyseliny jantárovej je mierne vyšší u pôvodného Cytosanu. Účinky týchto dvoch produktov sú podobné, ale ich kombinácia alebo naopak cieleň výber jedného z nich môže byť v niektorých prípadoch veľkým prínosom.

Cytosan obsahuje humínové látky, ktorých molekuly sú pomerne malé, a tak veľmi ľahko prechádzajú stenou tenkého čreva priamo do krvi. Vďaka tomu je Cytosan veľmi vhodný na detoxikáciu vnútorného prostredia buniek, krvi a všetkých telesných orgánov. Jeho účinok na očistenie čreva je obmedzený, aj keď je zjavný. Oproti tomu sa **Cytosan Inovum** výrazne zameriava práve na precízne odstránenie všetkých nežiadúcich látok z celého tráviaceho traktu a najmä z ťažko dostupných miest medzi klkmi tenkého čreva. Prídavok zeleného ílu zvyšuje detoxikačné a protizápalové účinky Cytosanu Inovum vďaka silnej afinite zeleného ílu k zápalovým ložiskám.

Cytosan je vhodné voliť ako dostatočne silný prostriedok na pravidelné preventívne a liečebné očistenie tela a naštartovanie detoxikácie pred nasadením Cytosanu Inovum. Ten by mohol byť v niektorých prípadoch až priveľmi účinný, čo by mohlo užívateľom spôsobiť problémy napríklad v podobe veľmi častého vyprázdňovania. Zaradovanie regeneračných prestávok v užívaní Cytosanu Inovum je nevyhnutné. Pri dlhodobejšom nepretržitom užívaní by sa mohla nežiadúco odstrániť aj priaznivá črevná mikroflóra.

Cytosan Inovum obsahuje okrem lignohumátu aj malé množstvo humátu z rašelinového zdroja. Vďaka tomu, že zdroj tohto humátu sa prirodzene biologicky degradoval, dá sa predpokladať, že obsahuje vzácne kovy a stopové prvky v oveľa väčšej miere než lignohumát pripravený špeciálnym technologickým postupom.

Cytosan Inovum je vhodné voliť v prípade zataženia tráviaceho traktu toxickými splovinami metabolizmu, pri nevhodných stravovacích návykoch a nezdravom životnom štýle, pri podozrení na otravu, či už akútnu alebo chronickú, a v prípade rizika nádorového postihnutia hrubého čreva. Cytosan Inovum bude mať pravdepodobne vďaka zelenému ílu aj väčšiu schopnosť pohlcovať črevné plyny a rýchlejší efekt pri liečbe hnačkových ochorení a zápalových pochodov v tráviacom trakte.

(ARCHÍV)

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

HUMÁT A LIGNOHUMÁT

Prípravky Energy, ktorých účinok je založený na pôsobení humínových látok, obsahujú dva rôzne typy humátov, pochádzajúcich z rôznych zdrojov:

- 1) humát získaný z rašeliny – humát draselný
- 2) humát získaný z lignosulfonátu – lignohumát

Odlišujú sa od seba predovšetkým charakterom pôvodného zdroja, z ktorého sa získavajú. Zatiaľ čo rašelinový humát sa spracováva z rašeliny – prírodného geologického zdroja, ktorý sa ťaží v severných Čechách – lignohumát vzniká ako vedľajší produkt pri spracovaní celulózy, je teda výsledkom umelého procesu deštrukcie organickej hmoty. Z chemického hľadiska obsahuje rašelinový humát draselnú soľ humínových a fulvových kyselín; lignohumát je vlastne zmesou samotných humínových a fulvových kyselín v pomere približne 1:1. Vďaka tomuto spojeniu obsahujú humátové prípravky Energy veľmi široké spektrum humínových látok, čo výrazným spôsobom zvyšuje ich účinnosť a spektrum použitia.

Vyčisti si svoje telo!

Podakuje sa ti.

Pri nákupe 1 prípravku získate
50% zľavu na druhý prípravok
rovnakej alebo nižšej hodnoty.

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2x Cytosan Inovum	49,90 €	62	16,70 €	64,90 €	21,70 €
Cytosan Inovum + Cytosan	48,20 €	60	15,00 €	62,70 €	19,40 €
Cytosan Inovum + Cytosan Fomentum gel	40,00 €	50	6,80 €	52,10 €	8,80 €
Cytosan Inovum + Balneol 100ml	39,30 €	48	6,00 €	51,10 €	7,80 €
Cytosan Inovum + Cytosan šampón	37,80 €	47	4,50 €	49,10 €	5,90 €
Cytosan Inovum + Cytosan mydlo	35,60 €	44	2,40 €	46,30 €	3,10 €
2x Cytosan	44,80 €	55	15,00 €	58,20 €	19,40 €
Cytosan + Cytosan Fomentum gel	36,60 €	45	6,80 €	47,60 €	8,80 €
Cytosan + Balneol 100ml	35,90 €	44	6,00 €	46,60 €	7,80 €
Cytosan + Cytosan šampón	34,40 €	42	4,50 €	44,60 €	5,90 €
Cytosan + Cytosan mydlo	32,20 €	40	2,40 €	41,80 €	3,10 €
2x Cytosan Fomentum gel	20,20 €	25	6,80 €	26,40 €	8,80 €
Cytosan Fomentum gel + Balneol 100ml	19,50 €	24	6,00 €	25,40 €	7,80 €
Cytosan Fomentum gel + Cytosan šampón	18,00 €	22	4,50 €	23,40 €	5,90 €
Cytosan Fomentum gel + Cytosan mydlo	15,80 €	19	2,40 €	20,60 €	3,10 €
2x Balneol 100ml	18,00 €	22	6,00 €	23,40 €	7,80 €
Balneol 100ml + Cytosan šampón	16,50 €	20	4,50 €	21,40 €	5,90 €
Balneol 100ml + Cytosan mydlo	14,30 €	17	2,40 €	18,60 €	3,10 €
2x Cytosan šampón	13,50 €	16	4,50 €	17,50 €	5,90 €
Cytosan šampón + Cytosan mydlo	11,30 €	14	2,40 €	14,70 €	3,10 €
2x Cytosan mydlo	7,00 €	8	2,40 €	9,10 €	3,10 €

Akcia platí do vyčerpania zásob. Uvedené prípravky sú výživové doplnky.





DOKONALÁ STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ NA CHLADNÉ DNI

Droserin renove + Almond oil

silná dvojica na ochranu vašej pleti pred nepriaznivým počasím
výživa, zjemnenie a upokojenie suchej pokožky
obnova buniek a regenerácia stenčenej pleti / na denné aj nočné použitie

Odporúčané používanie na maximálnu ochranu vašej pleti: 2 dávky Droserinu renove s 1 kvapkou Almond oil.



Inštitút vzdelávania Energy (IVE)

ALEBO CESTA K ÚSPECHU. AKO ZARABIŤ?

Istý človek sa každý deň, vždy večer, modlil k Pánu Bohu.

„Pane, prosím, dopraj mi raz za život veľké bohatstvo, nech, prosím, vyhrám v Lotte. Ja peniaze darujem svojim deťom, chcem to len pre ne...”

Takto plynul deň za dňom, týždeň za týždňom, a on neprestával prosiť. Bol skutočne neúnavný a veril v silu modlitby. Každý jeden večer opakoval svoju túžbu. Uplynul rok, dva, desaťročie, až sa stal starcom a v spánku zomrel. Keď stanul pred Tvr najvyššieho, tak mu to hneď začal vyčítať: „Pane, celý život som v teba veril a každý deň sa modlil, prečo si mi nedoprial jedinu výhru, veď som to nechcel pre seba, ale pre svoje deti.”

A Pán mu odpovedal.

„Áno, ja viem, počul som každú jednu tvoju modlitbu a chválím ťa za tvoju vieru. Vysvetli mi ale, prosím, jednu vec. Ako som ti mal dopriať výhru, keď si si za celý svoj život nekúpil jediný zreb?”

Často odpovedám na jednu otázku: Ako zarobiť? Odpoveď je veľmi jednoduchá. **Niečo pre to spravte!**

Ak máte túto túžbu, ste na dobrej ceste. Stačí už len maličkosť. Nájst niekoho, kto vám tie peniaze dá. Sedliacky rozum vraví, že tomu „niekomu“ treba dať niečo, po čom túži. My vám ponúkame úžasné produkty, zostavené na základe obrovských vedomostí, na myšlienke, ktorá tu funguje už tisícky rokov. Ak sa vám zdajú tisícky rokov neuchopiteľné, tak to poviem jednoduchšie: už 21 rokov vám prinášame prípravky, ktoré v sebe nesú obrovský potenciál harmónie a zdravia. Naozaj to funguje. A dávame vám možnosť privyrobiť si. Neplatíme si obrovské reklamné kampane, billboardy, ani reklamu v televízii. Dáme peniaze na reklamu vám. Stačí, ak splníte tri základné body. Ak čítate tieto stránky, je viac ako isté, že s našim produktom ste sa stretli aj vy. **To je bod prvý.** Ak ste s ním spokojný/á a napadlo vám, že by bolo fajn posunúť to ďalej, splnili ste **druhú** podmienku z troch na to, aby ste zarobili. Ostáva už len tretia podmienka – a tú máte plne vo svojich rukách. **Niečo pre to spravíte.**

To „niečo“ je to, čo môžete poskytnúť ľuďom. To „niečo“ vás privedie k úspechu a áno, aj k peniazom navyše. A nie, nemôže to mať každý. Budú vám tvrdiť, že môže. Ale nie je to pravda. Na to, aby ste zarobili, potrebujete dôležitú vec. **Mať vedomosť a chcieť sa čosi naučiť.**

Henry Ford povedal: „Myslenie je zrejme tá najťažšia vec na svete. A to je aj dôvod, prečo to robí tak málo ľudí.”

Ak chcete zarobiť, ak chcete mať peniaze z toho, že budete pomáhať ľuďom k zdraviu, musíte mať niečo, čo oni nemajú. Vedomosť. Vedieť niečo viac ako oni. A ak si myslíte, že je to ťažké, mýlite sa. Nie, nie je. Ťažké je len prinútiť sa. Ostatné je jednoduché. Myšlienka Regenerácie v Pentagrame je krásne jednoduchá, ale aj šialene zložitá. Presne tak ako život. Na svete je dnes 7,6 miliardy ľudí. Splodiť človeka je teda asi naozaj jednoduché. Aj narodiť sa je teda asi jednoduché, veď to dokázal každý z nás. Ale skúste to vysvetliť povedzme desaťročnému chovčičkovi. Zistíte, že aj priemerne vzdelaný človek dokáže vysvetliť možno jedno promile z toho, ako to vlastne je. Čo je to život a ako vznikol.

Len mizivé percento ľudí, ktorí používajú naše prípravky, niečo tuší o Regenerácii v Pentagrame. A z nich len malé percento pozná celú myšlienku. A tu je odpoveď na otázku, ako zarobiť.

Vstúpte do elitného sveta.

Vstúpte medzi niekoľko desiatok ľudí na celom svete, ktorí majú tú vedomosť.

Ak budete poznať myšlienku Regenerácie v Pentagrame, ak budete vedieť vybrať správny prípravok, ak budete vedieť, ako to funguje, **splnili ste tretí a posledný predpoklad na zarobenie peňazí.**

O tom je Inštitút vzdelávania Energy a aj 60% našich prednášok. To najdôležitejšie sa dočítate už vo štvrtom vydaní Regenerácie v Pentagrame. Kúpte a prečítajte si túto knižku. Už len tento krok vás priblíži k vášmu cieľu viac ako čokoľvek iné.

Pre ľudí, ktorí navštevujú náš IVE máme špeciálnu cenu. Viac sa dozviete v Kluboch Energy.

(Cena pre člena Klubu Energy – 2,80 €, Cena pre člena Klubu Energy, ktorý je prihlásený aspoň na 2 prednášky – 2 €)

JOZEF ČERNEK



Inštitút vzdelávania Energy (IVE)

PREHLAD PREDNÁŠOK NA OKTÓBER A NOVEMBER

rok 2018	KE Komárno	KE Bratislava	KE Martin	KE Košice	KE Nitra	KE Prešov	KE Nová Dubnica	KE Prievidza	KE Trnava	KE Poprad	KE Liptovský Mikuláš	KE Dunajská Streda
Zelené potraviny I.					3. 10.	18. 10.	23. 10.			7. 11.		
Anatómia												
Imunita									23. 10.			
Čaje	20. 11.		21. 11.		19. 11.					17. 10.		
Srdce a cievy I.												
Dotyková terapia	4. 10.					29. 11.	3. 10.		2. 10.		14. 11.	
Komunikačné zručnosti			27. 11.	14. 11.		15. 11.	28. 11.					
Srdce a cievy II.	23. 10.	6. 11.		27. 11.	22. 10.			9. 10.			10. 10.	24. 10.
Kozmetika Beauty		24. 10.						27. 11.		28. 11.		
Supertronic I.				16. 10.								
Srdce a cievy III.									7. 11.			
Zelené potraviny II.								8. 11.				

Nové vydanie brožúry Regenerácia v Pentagrame®

Filozofia prípravkov Energy v kocke - to je Regenerácia v Pentagrame®. Práve vyšla v novom, prepracovanom vydaní. Uvítajú ju nielen všetci poradcovia, terapeuti a ďalší odborníci, ktorí s prípravkami Energy pracujú, ale aj aktívni užívatelia produktov so záujmom o prírodnú cestu k zdraviu.

Regenerácia v jednotlivých kapitolách vysvetľuje prehľadným a zrozumiteľným spôsobom všetky základné pojmy: jin a jang, päť prvkov, systém meridiánov, čakier, reflexných zón, orgánových hodín a bioinformácií. Hlavná časť brožúry je venovaná päťici koncentrátov a krémov Pentagramu® Energy, ktoré z týchto princípov vychádzajú, ďalej systému ich užívania a regeneračným postupom. Pôsobenie jednotlivých prvkov Pentagramu sa objavuje aj v čistej a jednoduchej grafickej podobe publikácie. Budeme radi, ak sa Regenerácia stane vašim každodenným sprievodcom.

Regeneráciu v Pentagrame® nájdete v ponuke svojho Klubu Energy alebo Konzultačného centra.



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ZLATOBYL' NAD ZLATO

Zlatobyl' obyčajná, známa aj ako *celík*, *hadí trank*, *zlatá metla* alebo *živiteľník zlatušký*, je členom rozvetvanej rodiny zlatobylí rozrastajúcich sa po svete. Aj keď je u nás pôvodným druhom, rozšírenejšie a známejšie sú jej príbuzné z Ameriky – *zlatobyl' obrovská* a *kanadská*, ktoré sú síce, podobne ako niekoľko ďalších vecí z onoho kontinentu, väčšie (zlatobyl' obrovská dorastá až 230 cm), ale použiteľné nanajvýš na dekoráciu. Tá „naša“ *zlatobyl' obyčajná* je nielen rovnaká krásavica, navyše je aj liečivá.

Asi stočlenný rod zlatobyle osídľuje prevažnú časť severnej pologule okrem trópov a subtropov. Nie sú veľmi náročné na podmienky, stačí im polotien a vápenatá, suchšia pôda. V prírode sa s nimi môžeme stretnúť od nížin po okraje lesov, pastvín, na pasekách, násypoch a hrádzach, rumoviskách, a pod. Vo vnútri rodu sa rozlišuje severoamerická a eurázijská vetva, každá pôvodná na svojom kontinente. Zástupkyne tej americkej sa dostali do Európy ako ozdobné trvalky parkov a záhrad, postupne však splanili a často sa nekontrolované rozmnožujú, vytlačujú pôvodnú flóru vrátane svojho liečivého európskeho bratranca.

ROZPÍNAVÝ KRÁSAVEC

Zlatobyl' sa totiž rozmnožuje nielen množstvom lietavých semien, ale aj pomocou podzemkov, takže dokáže rýchlo pokryť veľkú plochu a vytvoriť rozsiahlu monokultúru. Ak si teda chcete skrášliť záhradu zlatobyl'ou, zožen'te si radšej šľachtené kultivary, ktoré sa nešíria tak rýchlo a navyše majú ešte výraznejšie kvety. Tie treba hneď po odkvitnutí ostrihať.

Pri zemi fialkastá, maximálne meter vysoká rozvetvená stonka zlatobyle (*Solidago virgaurea*) vyrastá z krátkeho, ale silného koreňa. Striedavé listy sú v spodnej časti stonky eliptické, na okrajoch zubaté, s krátkou stopkou, v hornej časti rastliny sa zužujú, sú celokrajné a prisadnuté. Od júla do októbra kvitne záplavou neprehliadnuteľných zlatožltých kvetenstiev, skladajúcich sa z malých (asi 8 mm dlhých) úborov usporiadaných v strapci či za sebou, ktoré vydávajú charakteristickú vôňu. Plodom sú nažky, ktoré sa vetrom šíria v chumáčoch.

Zo zlatobyle sa zbiera vňať, presnejšie jej horná, nedrevnatá časť, a to tesne pred či hneď na začiatku kvetu a najlepšie popoludní,

keď je obsah dôležitých látok najvyšší. Starostlivo, aby sa nezaparila, sa potom v tieni suší. Zber zlatobyle je neľahký len z dvoch dôvodov: zle sa rozlišuje od svojich, v domácej lekární nevyužitelných príbuzných, ako aj od niektorých podobných, dokonca jedovatých bylín (napr. starček Fuchsov). Navyše jej vo voľnej prírode ubúda.

ZLATO V LEKÁRNI

V histórii sa táto nápadná bylina používala pri magických rituáloch a samozrejme, v tradičnom liečiteľstve. Z rituálov zostala len dekorácia záhrad, ale v oblasti farmakológie sa zlatobyl' vypracovala až na významnú a uznanú pozíciu. Výťažok zo zlatobyle obyčajnej obsahuje silice, triesloviny, horčiny, flavonoidy, saponíny, glykozidy, alkaloidy, rutín, amid kyseliny nikotínovej, fenolové kyseliny, vitamín C, slizy, atď. Vyrábajú sa z nej lieky, čaje, tinktúry, maste, homeopatiká a rôzne liečivé prípravky (obsahuje ju aj **Renol** od Energy). Najvýraznejšie uplatnenie nachádza zlatobyl' pri všemožných problémoch a ochoreniach spojených s obličkami a močovým ústrojenstvom – preto je základnou bylinkou obličkových či detoxikačných čajových zmesí. Čaj zo zlatobyle je močopudný, pomáha pri reumatizme, zväčšenej prostate, rozpúšťa obličkové kamene a čistí moč, zastavuje hnačku, pri zápaloch pôsobí dezinfekčne a zoslabuje prípadné vnútorné krvácanie, aj menštruačné. Posilňuje oslabenú pečeň – odporúča sa pri rekonvalescencii po hepatitíde či mononukleóze. A pretože obličky sú zviazané s emóciami a vzájomne sa ovplyvňujú, odporúča sa čaj zo zlatobyle aj pri stavoch a situáciách týkajúcich sa zvýšenej duševnej a citovej záťaže.

Obklady zo zlatobyle sa odnepamäti používajú vo všemožnej, aj zle sa hojace rany, vredy (aj predkolenia), ekzémy, akné a ďalšie kožné ochorenia. Kúpeľ pomáha obnoviť pohyblivosť kĺbov pri hemoroidoch a kĺbových žilách, výplachy pri gynekologických ťažkostiach, kloktadlá na nachladnutie a zápaly dásien.

Zlatobyl' sa neodporúča užívať vo veľkom množstve a dlhší čas. Navyše by sa mala pre svoju silu „riediť“ zmiešaním s inými bylinami. Zlatobyl' obyčajná je jasným favoritom záveru hlavnej bylinkárskej sezóny. Akoby nás príroda sama pripravovala na pozvoľna, ale iste sa blížiacu zimu.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



NOVÝ CELITIN SILNÁ TROJKA!

GINKGO BILOBA,
LECITÍN, GOTU KOLA

- » hlbší účinok a širšie indikácie
- » posilnenie mentálneho výkonu
- » úprava metabolismu tukov,
regulácia hladiny cholesterolu
- » podpora duševnej pohody

